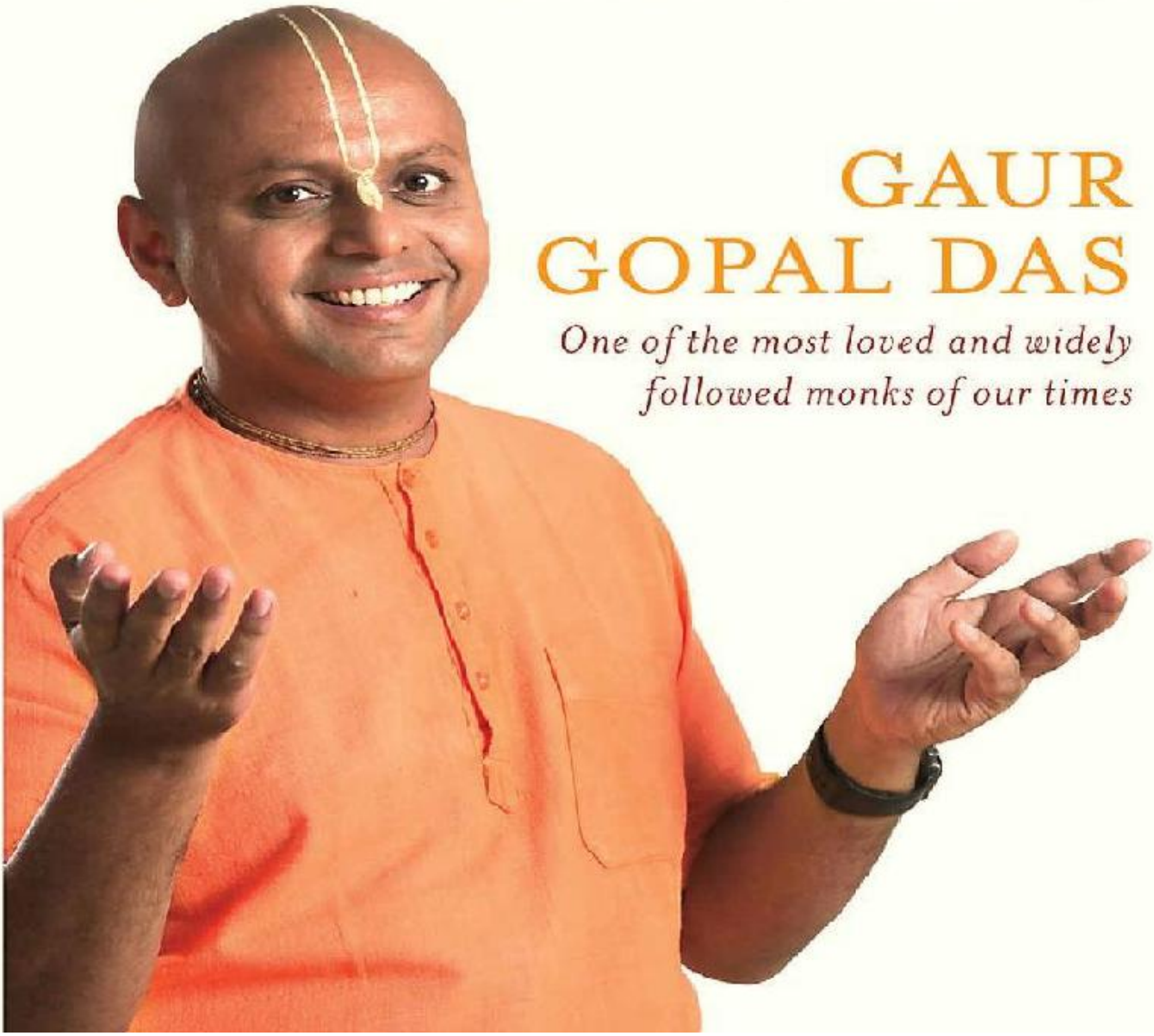
LIFE'S AMAZING SECRETS

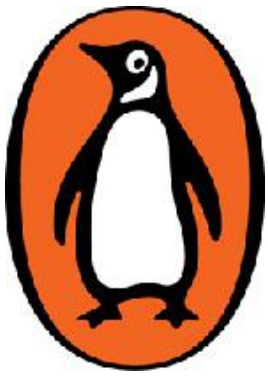
How to Find Balance and Purpose in Your Life



GAUR GOPAL DAS

One of the most loved and widely followed monks of our times

VISIT…



गूर गोपाल दास

जीवन का अद्भुत प्रदर्शन

अपने जीवन में संतुलन और उद्देश्य कैसे पाएं

अंतर्वस्तु

प्रस्तावना

1. कुंजी को भूल जाना
2. स्पष्ट से परे देखना
3. यात्रा शुरू होती है

प्रथम १: व्यक्तिगत जीवन

4. आभार के माध्यम से बढ़ रहा है
5. प्रेस रोकें
6. चिंता क्यों
7. आध्यात्मिक अभ्यास

पहिया 2: संबंध

8. संवेदनशील तरीके से बोलना
9. एक सदाचारी दृष्टि
10. सावधानी से सही करना
11. क्षमा
12. एसोसिएशन मैटर्स

व्हील 3: काम जीवन

13. प्रतियोगिता चौराहा
14. सेल्फ डिस्कवरी
15. काम पर आध्यात्मिकता को डिकोड करना
16. अखंडता और चरित्र

पहिया 4: सामाजिक संरक्षण

17. नि:स्वार्थ बलिदान
18. परिवार पहले
19. राष्ट्र कथा
20. सेवा लाता है खुशी

लेखक का नोट
परिशिष्ट 1: माफी कार्यपत्रक
परिशिष्ट 2: इकिगई वर्कशीट
स्वीकृतियाँ
पेंगुइन का पालन करें
कॉपीराइट

पेंगुइन बुक्स

जीवन का अद्भुत प्रदर्शन

गौर गोपाल दास ने पुणे के कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग की पढ़ाई की। हेवलेट पैकर्ड के साथ एक संक्षिप्त कार्यकाल के बाद, उन्होंने मुंबई शहर में एक आश्रम में एक साधु के रूप में रहने का फैसला किया। प्राचीन दर्शन की प्राचीनता और समकालीन मनोविज्ञान की आधुनिकता को सीखने, शहर में हजारों लोगों के लिए जीवन कोच बनने के लिए, वह बाईस साल तक वहां रहे ।

गौर गोपाल दास 2005 से कॉर्पोरेट अधिकारियों, विश्वविद्यालयों और धर्मार्थों के साथ अपने ज्ञान को साझा करते हुए दुनिया की यात्रा कर रहे हैं। 2016 में, उनकी वैश्विक लोकप्रियता में विस्फोट हुआ क्योंकि उन्होंने अपना संदेश ऑनलाइन लिया था। सोशल मीडिया पर उनके वीडियो पर लाखों विचारों के साथ, अब उन्होंने दूसरों को अपने जीवन में खुशी और उद्देश्य प्राप्त करने में मदद करने के लिए एक आंदोलन का नेतृत्व करना शुरू कर दिया है। अब दुनिया में सबसे प्रसिद्ध भिक्षुओं में से एक, गौड़ गोपाल दास ने 'द आइडियल

यंग आध्यात्मिक गुरु' की उपाधि धारण की, उन्हें भारतीय छात्र संसद, एमआईटी पुणे द्वारा सम्मानित किया गया।

पुस्तक के लिए अग्रिम प्रशंसा

'सभी स्थितियों में संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपको खुशी और संपूर्णता तक ले जाता है - यही कारण है कि गौर गोपाल दास *जीवन के अद्भुत रहस्य* में कहते हैं , "खुशी अपने आप नहीं आती है।" हमें खुशी के साथ जीना है, हमें ईमानदारी के साथ जीना है और संतुलन के साथ रहना है। यह वह संतुलन है जो जीवन को सुगम और प्रभावी बनाकर हमारी यात्रा को सफल बनाएगा। *जीवन का अद्भुत रहस्य* एक ताज़ा सुलभ मार्गदर्शिका है जो मनुष्य को दैनिक युद्ध को जीतने में मदद कर सकती है और उसे जीवन में अपने उद्देश्य के साथ संरेखित कर सकती है। - देवेंद्र फड़नवीस, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री

'अच्छा कार्य। बेहतरीन स्टाइल। गहन, उद्देश्य और संतुलन के साथ जीने का गहरा पाठ, एक मनोरंजक कहानी और दिलचस्प किस्सों के माध्यम से सामने लाया गया। *जीवन का अद्भुत रहस्य* सही मानवीय मूल्यों पर प्रकाश डालता है और इस तरह एक मजबूत और बेहतर भारत में योगदान दे सकता है। - नितिन गडकरी, केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री

' ज्ञान के प्रेरक शब्दों के माध्यम से जीवन को बदलना- यह गौर गोपाल दासजी एक अग्रणी आधुनिक युग के वक्ता के रूप में करते रहे हैं । एक जीवन कोच के रूप में उनकी बातचीत और कई वीडियो दुनिया भर के लोगों पर, सभी आयु वर्ग और जीवन के सभी क्षेत्रों में सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। यह आश्चर्यजनक है कि वह युवाओं के साथ-साथ व्यक्तित्वों के साथ भी उसी तरह से जुड़ता है। उनकी सरल और विनोदी वार्ता हमारे दैनिक जीवन में हमारा मार्गदर्शन करती है क्योंकि वह सबसे जटिल परिस्थितियों की व्याख्या करने और हर समस्या का सरल

समाधान देने में सक्षम है। मुझे यकीन है कि *लाइफ के अमेजिंग सीक्रेट्स* नामक इस हल्की-फुल्की बातचीत से काम, रिश्ते, समाज और आध्यात्मिकता के बीच सही संतुलन बनाने में मदद मिलेगी। — हेमा मालिनी, सांसद, अभिनेत्री और शास्त्रीय नृत्यांगना

'इस तेजी से जटिल दुनिया में, जहां किसी पर भरोसा रखना एक खतरनाक व्यवसाय है, यहाँ एक ताज़ा सरल लेकिन प्रभावी मार्गदर्शक आता है

हमारे जीवन में सुधार और तनाव को कम करना। गौर गोपाल दास की भारी लोकप्रियता उनकी बात-चीत के चलते है और इसमें उनकी सफलता निहित है। यह पुस्तक उनके व्यक्तिगत और आध्यात्मिक विकास के दशकों का स्वाभाविक परिणाम है, जो मानव व्यवहार और करुण हृदय को समझने की उनकी अदम्य आदत के साथ-साथ पाठक को जागरूक, आशावादी और आत्मनिरीक्षण का एहसास कराता है। A- पढना चाहिए! '- हृषिकेश मफतलाल, अध्यक्ष, मफतलाल ग्रुप

'मुझे एक दशक से अधिक समय से गौर गोपाल दास के प्राचीन महाकाव्यों को समझने का सौभाग्य मिला है। [उसे] विभिन्न महाकाव्यों का गहरा ज्ञान और समझ है, जिसे वह समकालीन मुद्दों और उदाहरणों की सराहना के साथ जोड़ता है। यह एक शक्तिशाली संयोजन है जो बताता है कि आज हमारे जीवन में इन आध्यात्मिक मूल्यों को कैसे सीखा जा सकता है। और उनके पास हास्य की एक बड़ी भावना है जो हमें सबक याद रखने की अनुमति देती है। उनकी शिक्षाओं को सभी लोगों पर और जीवन के सभी चरणों में लागू किया जा सकता है। - अजय पीरामल, अध्यक्ष, पिरामल ग्रुप

मेरी प्यारी माँ, दिवंगत पिता, दादी और बहन के लिए - आपका प्यार बना हुआ है

प्रस्तावना

क्या आपने कभी भारतीय मानसून का अनुभव किया है? यह आकाश में से एक भयंकर, सबसे अधिक गरज वाला पानी लाता है। यदि आप भारी बारिश में फंस गए हैं, तो सूखा रहना लगभग असंभव है। इसी तरह, दुनिया की चुनौतियों और नकारात्मक परिस्थितियों में फंसना मुश्किल नहीं है। शांतिपूर्ण, खुश और संतुष्ट महसूस करना हमारे जीवन में आने वाली चुनौतियों से बचने के बारे में नहीं है, बल्कि हम इन चुनौतियों से कैसे गुजरते हैं, जिस प्रकार का जीवन जीना चाहते हैं।

एल्डस हक्सले ने कहा, 'अनुभव वह नहीं है जो एक आदमी के साथ होता है, यह वही होता है जो एक आदमी उसके साथ होता है।' यह है कि हम कैसे प्रतिक्रिया करते हैं जो सभी अंतर बनाता है। अगर हमारे पास एक ऐसा अधिकार है जो सबसे मूल्यवान है और वास्तव में हमारे जीवन को पूरी तरह से बदल सकता है, तो यह हमारी स्वतंत्र इच्छा है। हम अपने जीवन की कहानियों के लेखक हैं। जिस तरह से मानसून की बारिश हमारे सिर पर गिरती है, वैसे ही चुनौतियां और कठिनाइयां हम पर पड़ सकती हैं। हम उनकी तलाश नहीं करते हैं और न ही उनका समाधान करते हैं। वे सिर्फ हमारे रास्ते आते हैं। हमें चुनना चाहिए कि कैसे प्रतिक्रिया दें।

खुशी अपने आप नहीं आती। छोटी उम्र से हम विभिन्न क्षेत्रों और क्षेत्रों में विधायी शिक्षा प्राप्त करते हैं, लेकिन खुशी आमतौर पर उनमें से एक नहीं है। खुशहाल जीवन जीने के लिए, निष्ठा के साथ और संतुलन के साथ, जीवन के अद्भुत रहस्यों में से एक है जो इस पुस्तक के भीतर पता चलता है। ये सरल सिद्धांत हैं जिनका उपयोग किसी को भी संतुष्टि की भावना का अनुभव करने के लिए किया जा सकता है।

क्या आप कभी चिड़चिड़े या निराश महसूस करते हैं? क्या आपको कभी लगता है कि जीवन आपके रास्ते पर नहीं जा रहा है? क्या आपको कभी लगता है कि आपके जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता है? यदि इनमें से किसी भी या सभी सवालों का जवाब हाँ है, तो यह संकेत है कि आपका जीवन संभवतः संतुलन से बाहर है। जीवन का रहस्य संतुलन पा रहा है: बहुत अधिक नहीं, बहुत कम नहीं। जिस तरह एक कार चार पहियों पर संतुलन बनाती है, हमें अपने जीवन के चार महत्वपूर्ण क्षेत्रों को संतुलित करना चाहिए: हमारा व्यक्तिगत जीवन, हमारे रिश्ते, हमारा कार्य जीवन और हमारा सामाजिक योगदान।

बाहरी स्तर पर संतुलन पहियों के संरेखण के बारे में है। यह पल की जरूरत के आधार पर हमारी प्राथमिकताओं को समायोजित करने के बारे में है, और उस विशेष पहिया पर ध्यान केंद्रित करना है जो संरेखण से बाहर है। हमारे जीवन में कुछ बिंदुओं पर हमारा काम है

हमारे निजी जीवन की तुलना में जीवन पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है। क्या आपने कभी किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताना चाहा है जिसे काम की परियोजना की समय सीमा पूरी करनी हो? यह नामुमकिन है। वे अपने लक्ष्य तक पहुँचने में बहुत व्यस्त हैं। अन्य समय में हमारा व्यक्तिगत जीवन हर चीज पर पूर्वता ले सकता है। क्या आपने कभी किसी जोड़े को काम में अधिक समय बिताने के लिए अपनी शादी का आयोजन करने के लिए कहा है? ऐसा करना अनुचित है क्योंकि वे अपने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण दिनों में से एक की योजना बना रहे हैं। प्रिय दोस्तों, हमें उन पहियों को संरेखण में लाने के लिए अपनी प्राथमिकताओं को समायोजित करने के लिए तैयार होना चाहिए।

हालाँकि, संतुलन का एक गहरा पहलू जो हमारे भीतर रहता है, हमारे दृष्टिकोण और मूल्यों के बारे में है जो हमने इस पुस्तक के विभिन्न खंडों में खोजा है। वह रवैया कार के टायरों में हवा की तरह है। यदि कार के टायर सही दबाव में नहीं हैं, तो एक पंचर हो सकता है, हमें हमारी मंजिल तक पहुंचने से रोक सकता है। यही कारण है कि हमें संतुलन के आंतरिक पहलुओं को नेविगेट करना होगा। यदि संतुलन के बाहरी सिद्धांत समायोजन और संरेखण हैं, तो आंतरिक दृष्टिकोण और मूल्य हैं।

जब हम अपने आप को बाहरी और आंतरिक रूप से संतुलित करते हैं, तो यह हमारी सफलता के लिए मौलिक है कि हम कभी भी स्टीयरिंग व्हील को नहीं छोड़ते हैं - हमारी आध्यात्मिकता। यदि सभी पहिये उचित संरेखण में हैं, यदि टायर में हवा का दबाव इष्टतम है, लेकिन हमारे हाथों में स्टीयरिंग व्हील नहीं है, तो हम अभी भी उस स्थान तक नहीं पहुंच पाएंगे जहां हम जाना चाहते हैं। यह बुद्ध ने कहा था, 'जिस तरह एक मोमबत्ती बिना आग के नहीं जल सकती, हम आध्यात्मिक जीवन के बिना नहीं रह सकते।' अध्यात्म, जो कुछ भी वास्तविक रूप में अभ्यास करता है, हमारे जीवन का उद्देश्य लाता है और हमें जाने के लायक मंजिल देता है। कभी-कभी हम खाली या खोए हुए महसूस कर सकते हैं या अस्तित्वगत संकट हो सकता है, जब हमें लगता है कि हमें नहीं पता कि हमारा जीवन हमें कहां ले जा

रहा है। यह उन समयों पर है कि हमें आध्यात्मिकता के स्टीयरिंग व्हील को कसकर पकड़ना चाहिए और दबाएं। हमारे आध्यात्मिक अभ्यास (साधना), संघ है कि हम रखना (: स्टीयरिंग व्हील चार टुकड़े शामिल हैं *सांगा*), हमारे चरित्र (*sadachar*) और भगवान के लिए हमारी सेवा और दूसरों के लिए (*सेवा*)। जब स्टीयरिंग व्हील के इन सभी पहलुओं का सही तरीके से पालन किया जाता है, तो ये हमें अपने जीवन की कार को उसके गंतव्य की ओर ले जाने की क्षमता प्रदान करते हैं।

चलो, वहाँ मिलेंगे।

एक

कीज़ भूल जाना

जैसे-जैसे आप सफल होते जाते हैं, खुशियों की चाबी भूलते नहीं हैं।

'सुख न संपत्ति में रहता है और न सोने में, सुख आत्मा में बसता है।'

-Democritus

सार्वजनिक रूप से यह घोषणा करने में गलती हो सकती है कि मेरा पसंदीदा व्यंजन भारत के दक्षिण से आता है, क्योंकि पूरे वर्ष, यह नाश्ते के लिए सांबर, दोपहर के भोजन के लिए सांबर और रात के खाने के लिए सांबर था। वास्तव में, सांबर ने मेरे जाने के बाद हर जगह मेरा पीछा किया। आप में से जो लोग नहीं जानते हैं, सांबर एक दाल-आधारित सब्जी स्टू है, जो चावल या डोसा या इडली जैसे प्रसिद्ध व्यंजनों पर आधारित है । ऑस्ट्रेलिया को यूनाइटेड किंगडम से, हर कोई जो मुझे अपने घर के लिए आमंत्रित किया मुझे इस के अपने संस्करण खिलाया बहुत प्यार करता था मसूर सूप। उसके पास इतना होने के बाद, यह केवल स्वाभाविक था कि मैं पकवान का पारखी बन गया; मुझे पता था कि किसी भी शहर में सबसे अच्छा सांभर कहां मिलेगा, मुझे अकेले जाने दो। और यहीं से हमारी कहानी शुरू होती है।

हालाँकि मैं पुणे में पली-बढ़ी, लेकिन मेरा दिल एक साधारण आश्रम में है, जो मुंबई के क्षितिज के बीच स्थित है। मैं वहां बाईस साल से एक भिक्षु के रूप में रह रहा हूं , जहां मैं अपने संवर्धन के लिए न केवल प्राचीन पूर्वी ज्ञान का अध्ययन कर रहा हूं, बल्कि यह भी सीख रहा हूं कि दुनिया के साथ अपने व्यावहारिक अनुप्रयोग को कैसे साझा किया जाए। जो लोग मेरे व्याख्यानों में भाग लेते हैं वे नियमित रूप से मुझे अपने घरों में दोपहर का भोजन करने के लिए आमंत्रित करते हैं लेकिन, उनकी निराशा के लिए, मैं आमतौर पर अस्वीकार कर देता हूं। एक भिक्षु के रूप में, मुझे अतिरेक से सावधान रहना होगा; हमारी आदतों में नियमित रहना आवश्यक है। लेकिन महीनों की दलील के बाद, मैंने झिझकते हुए श्री और श्रीमती अय्यर के घर जाने का निमंत्रण स्वीकार कर लिया, एक ऐसा निर्णय जो लंबे समय में मेरी खुशी की समझ को गहरा कर देगा।

मुंबई मध्य मई में कुख्यात है । यह चिपचिपी नमी का प्रकार है जिसमें आपका पसीना आपकी शर्ट को आपकी पीठ पर चिपका देता है। लेकिन किसी को केवल समुद्र के स्तर पर ऐसा महसूस हुआ, न कि हरिप्रसाद और ललिता अय्यर के क्लाउड-बाउंड अपार्टमेंट में

सुरुचिपूर्ण वर्ली में एक उच्च वृद्धि में स्थित है । मुंबई का यह इलाका न्यूयॉर्क के लिए पांचवां एवेन्यू है, या पार्क लेन लंदन के लिए है। वास्तव में, अगर मुंबई के लिए बोर्ड गेम मोनोपॉली का एक संस्करण था, तो आप वर्ली के प्रतिष्ठित टावरों पर उतरने पर एक मोटी कीमत चुकाएंगे: पलाइस रोयाले या ओंकार 1973। और, यहाँ मैं था, शायद ही मेरे लिए एक रुपया वाला एक पैसा था। नाम, मेरे दयालु मेजबानों के अट्ठाइसवें मंजिल के घर पर अरब सागर से ठंडी हवा का आनंद लेना । सावधान का एक शब्द: मैंने इस कहानी में नाम बदल दिए हैं। यह समायोजन न केवल उस दंपति के प्रति संवेदनशील होना है, जिनके रहस्यों को मैं साझा करने वाला हूं, बल्कि उन लोगों से भी बचने से बचना चाहिए जिन्होंने कभी मुझे सांबर खिलाया है जो आईयर्स द्वारा निर्धारित मानक तक नहीं जीते थे।

मेरे साथ लंच की शुरुआत हुई। मैंने कभी भी एक चम्मच के साथ सांभर नहीं खाया, अकेले तीन खाए। उन्होंने मुझे उनकी समृद्ध ओक खाने की मेज के सिर पर बैठा दिया, जिसमें समुद्र की अनदेखी थी। मेज पर एक नाजुक, चमकता हुआ केंद्रबिंदु कमरे को रोशन करता था क्योंकि यह दोपहर की धूप में चमकता था। तालिका केवल मेरे लिए निर्धारित की गई थी - एक वजनदार सोने की पत्ती के आकार की प्लेट, जिसमें एक साटन नैपकिन था, उस पर एक हंस में मुड़ा हुआ था और प्लेट के चारों ओर अलग-अलग आकार और आकारों की कटलरी थी - तीन चम्मच मेरे सामने बिछी थीं, मेरे दाहिने ओर दो चक्के थे। और मेरे बाईं ओर चार कांटे। चार कांटे! मुझे यकीन नहीं था कि अगर हम अपने पूरे आश्रम में चार होते तो लगभग सभी अपनी पाँचों उंगलियों का इस्तेमाल करते। मैंने मिस्टर अय्यर को थोड़ा असहज देखा और उनसे और उनकी पत्नी से दोपहर के भोजन के लिए जुड़ने की विनती की, न केवल मुझे कटलरी के चक्रव्यूह के माध्यम से मार्गदर्शन करने के लिए बल्कि मुझे कंपनी देने के लिए भी। अकेले खाने में कोई मजा नहीं है। मिस्टर अय्यर मुझे व्यक्तिगत रूप से दोपहर के भोजन की सेवा देना चाहते थे, लेकिन मेरे अनुनय-विनय पर, वह इसमें शामिल हो गए। उनकी पत्नी ने, इस प्रस्ताव को लड़ी और जोर देकर कहा कि वह व्यक्तिगत रूप से हम दोनों को हॉट डॉस और उनकी हलचल वाली रसोई में रसोइयों की सेना द्वारा तैयार की गई अन्य तैयारियां परोसें। ।

और इसलिए - एक हाथ में एक मिठाई चाकू से लैस और दूसरे में सलाद का कांटा- मैंने डोसा काटने का प्रयास किया। यह स्पष्ट था कि यह मेरे लिए एक असामान्य स्थिति थी। हरिप्रसाद ने मुझे देखकर गर्मजोशी से मुस्कुराया, अपनी बांहों को ऊपर उठाया और अपने हाथों से खाना शुरू कर दिया, मुझे इशारा किया कि ऐसा करना ठीक है। मैं ख़ुश था। मेरा हमेशा से मानना रहा है कि जब आप अपने हाथों से खाते हैं तो भोजन का स्वाद बेहतर होता है। हालाँकि वह धनी था, लेकिन हरिप्रसाद को अपने आसपास घमंड की हवा नहीं लगती थी।

'इतनी प्रतिष्ठा के आसपास आप कितने विनम्र हैं?' मैंने उससे पूछा।

उन्होंने कहा, "मुझे नहीं लगता कि मैं विनम्र हूं, लेकिन किसी भी विनम्रता से मुझे लगता है कि मेरे पास मेरे सरल दक्षिण भारतीय माता-पिता हैं, जिन्होंने मुझे बहुत प्यार से उठाया।"

हालाँकि आज उसकी थाली के आसपास कई थे, लेकिन हरिप्रसाद उसके मुंह में चांदी का चम्मच लेकर पैदा नहीं हुआ था। 'मैं चेन्नई के बाहर एक छोटे से गाँव में पला-बढ़ा हूँ। ।

। ' जैसे ही उन्होंने सांभर में अपना डोसा डाला, वह शुरू हो गया। उनकी पत्नी, ललिता, दुसरे दौर के साथ आई और अपने पति की रूचि को ध्यान से सुनते हुए, पल भर बैठी। 'मेरे पिता एक कपड़ा फैक्ट्री में काम करते थे,' हरिप्रसाद जारी रहा। 'उनकी मजदूरी ने हमारे परिवार का समर्थन किया, और कारखाने ने हमें मुफ्त सूती कपड़े दिए जो मेरे बड़े भाइयों और बहनों से निधन हो गए। मैं सबसे छोटा हूँ, इसलिए मेरे अधिकांश कपड़ों में लेबल पर मेरे भाइयों के नाम थे। मेरे पिता ने हमारे लिए बहुत मेहनत की। '

'लेकिन अब अपने कपड़े तो देखो! आप उन्हें केवल इसलिए बर्दाश्त कर सकते हैं क्योंकि आप अपने सभी भाई-बहनों में से सबसे चतुर हैं, 'ललिता ने उसे एक और हॉट डोसा परोसा। वे एक-

दूसरे को प्यार से मुस्कराते थे। मैंने देखा कि वह वास्तव में अपने गुच्ची पोशाक में एक सुंदर राजनेता की तरह लग रहा था।

'तुम्हारी मां का क्या हाल है?' मैंने पूछा।

'मेरी माँ हमारे साथ घर पर ही रहती थी। उसने हमें स्कूल से उठाया, हमारे सारे भोजन पकाए और समय कठिन होने पर हमारी काउंसलर थी। उसके बाल हमेशा कसकर बंधे रहते थे, लेकिन उसकी बाँहें हमेशा गले के लिए खुली रहती थीं। उसने हमारी शिक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी क्योंकि वह चाहती थी कि हम एक बेहतर जीवन जिएं। '

'ठीक है, ऐसा लगता है कि आप इसे अभी जी रहे हैं,' मैंने कहा।

हरिप्रसाद ने मेरी टिप्पणी पर कोई ध्यान नहीं दिया और जारी रखा, 'मुझे आईआईटी बॉम्बे में होने और फिर वहाँ अच्छा प्रदर्शन करने का तनाव याद है। हालांकि यह इसके लायक था क्योंकि हार्वर्ड एमबीए प्रोग्राम ने मुझे तुरंत स्वीकार कर लिया, यह देखते हुए कि मैंने आईआईटी में स्वर्ण पदक हासिल किया। '

ललिता द्वारा चांदी की ट्रे पर रसोई से लाई गई एक भारतीय आइसक्रीम , मैंगो कुल्फी का नजारा हमारी बातचीत को क्षण भर के लिए रोक दिया।

'क्या आप हार्वर्ड के बारे में बात कर रहे हैं?' ललिता ने मेरे विरोध के बावजूद कुल्फी के दो स्कूप परोसते हुए मुझसे पूछा। 'यही वह जगह है जहाँ हम पहली बार मिले थे,' उसने मुझसे कहा। 'जब मैं हार्वर्ड इंडिया स्टूडेंट ग्रुप में एक-दूसरे के साथ भागता था, तब मैं अपनी मेडिकल की पढ़ाई पूरी कर रहा था और यह पहली नजर में प्यार था। लेकिन मैं दक्षिण भारतीय हरिप्रसाद से नहीं मिला, तब मैं "हैरी" से मिला, जब उनके अमेरिकी दोस्तों ने उन्हें बुलाया। '

'अच्छा, मैं उसे अभी से हैरी बुला लूंगा!' मैं हँसा।

जैसे ही दोपहर का भोजन बंद हुआ, हैरी ने एक बहुराष्ट्रीय परामर्श फर्म के निदेशक के रूप में काम करने की बात कही। हार्वर्ड में हैरी की सफलता ने उसे बढ़ावा दिया-

अब पैंतीस साल की उम्र में, वह पहले से ही कंपनी के इतिहास में सबसे कम उम्र के निदेशकों में से एक था और वह फर्म के एशिया संचालन के लिए जिम्मेदार था।

'हम दोनों बच्चों के बारे में सोचने से पहले अधिक से अधिक लोगों की मदद करने की कोशिश कर रहे हैं। हम लोगों को सफल होने के लिए सशक्त बनाना चाहते हैं, 'हैरी ने अपनी पत्नी का हाथ पकड़ते हुए कहा।

मुझे सुखद आश्चर्य हुआ कि यह युगल कितना सुसंस्कृत और विनम्र था। ललिता का विश्वस्तरीय सांभर भी उनके बीच प्यार और प्यार का प्रतीक था। 'लंच के लिए धन्यवाद!' मैंने उनसे कहा कि मुझे संकेत करना है

छोड़ना। 'मैं लंबे समय तक रहना पसंद करूंगा, लेकिन आश्रम में हमारी मुलाकात एक घंटे में होगी। क्या आप मुझे कैब बुला सकते हैं? ' मैंने अनुरोध किया।

'एक कैब!' हैरी ने नाराज होकर कहा। प्लीज मुझे तुम वापस छोड़ दो। आश्रम केवल तीस मिनट की दूरी पर है। '

मुझे याद आया कि हैरी के पास मर्सिडीज है। क्या जल्दी यात्रा घर में यह होगा! मैंने ललिता को स्वादिष्ट भोजन के लिए धन्यवाद दिया। उसने मुझे एक मुस्कान के साथ वापस धन्यवाद दिया, लेकिन मैंने देखा कि वह अपना पेट पकड़ रही थी, हालांकि वह ठीक नहीं लग रही थी।

मैंने इसके बारे में कुछ नहीं सोचा और न ही हैरी ने। हम लिफ्ट में पहुंचे, जिसने हमें बादलों से क्षणों में भूमिगत गैरेज में पहुंचा दिया।

लिफ्ट के दरवाजे खुलते ही हैरी घबराकर खुद को घबरा गया। यह वही अभिव्यक्ति है जब वे अपने फोन को अपनी जेब में महसूस नहीं कर सकते। उन्होंने कहा, " मैं अपनी चाबी भूल गया हूं। " उन्होंने लिफ्ट के बटन को जोर से दबाया और उसे वापस बीसवीं मंजिल पर ले गए। 'मैं

अभी वापस आऊँगा।' उसने मुझे छोड़ दिया जो एक सुनसान पार्किंग गैरेज की तरह लग रहा था।

जैसा कि मैंने कार पार्क में गहराई से चला गया, एक युवा लड़के के स्वर्ग को प्रकट करने के लिए स्वचालित रोशनी आई - सबसे महंगी कारों की कल्पना का एक त्योहार। मैं गैरेज में घूमता रहा, यह याद करते हुए कि बचपन में मैं कारों से कितना रोमांचित था। मैंने चकराया क्योंकि मैंने अपने प्रतिबिंब को फेरारी की खिड़की में देखा था जो नारंगी रंग की मेरी छाया थी। लेकिन मैं पार्किंग में हैरी की मर्सिडीज नहीं देख सकता था। लिफ्ट के दरवाजे खुले उभर, और जल्द ही एक बाहर के सांस हैरी अपनी चाबी jingling बाहर कूद गया।

'तुम्हारी मर्सिडीज कहाँ है?' मैंने जिज्ञासावश पूछा।

'मुझे इसे बेचना पड़ा, दुर्भाग्य से। मुंबई की सड़कों के लिए चेसिस बहुत कम था। मैंने इसके बदले एक लेक्सस खरीदा। मैंने सुना है कि एक सच्चे सज्जन की निशानी है। '

'मुझे लगता है कि यह एक अच्छी समस्या है, चाहे अपने मर्सिडीज को बेचो और लेक्सस खरीदो!'

हम दोनों पुराने दोस्तों की तरह हंसते रहे। जैसा कि हमने उनकी चमचमाती लेक्सस के लिए जल्दबाजी की, मैंने व्यक्त किया कि मैं कितना गहरा प्रभावित था कि उनके कद, उनके धन और प्रभाव को उनकी आध्यात्मिक जड़ों के साथ फिर से जोड़ रहा था।

'क्या मैं आपको एक कहानी बता सकता हूं जो मुझे लगता है कि आप सराहना करेंगे?'

हैरी ने सिर हिलाया क्योंकि हम दोनों शहर भर में अपनी छोटी यात्रा के लिए आकर बसे थे। वह यात्री प्रकाश को चालू कर दिया और मुझे देखते ही जोर से घूरना शुरू कर दिया।

'अपने दोस्तों के साथ छुट्टी पर जाना आपके लिए सबसे अच्छे अनुभवों में से एक है। इससे पहले कि मैं भिक्षु बन जाता, पुणे में विश्वविद्यालय से मेरे तीन करीबी दोस्त और मैंने एक साथ नई दिल्ली की यात्रा करने का फैसला किया। हमने एक होटल बुक किया था, लेकिन हमें इस बात का एहसास नहीं था कि हमारा कमरा ऊँची इमारत की अठारहवीं मंजिल पर है , 'मैंने कहा, हैरी ने अपने पार्किंग स्थल से कार को उल्टा देखा। 'हमने अपना बैग उतारने के बाद, हमने ऑटोरिक्शा द्वारा शहर का पता लगाने का फैसला किया। हमने लाल किले से शुरुआत की, चांदनी चौक में दोपहर का खाना खाया, लोटस टेम्पल में ध्यान लगाया और फिर इंडिया गेट के सामने लॉन में विश्राम किया। अच्छा दिन हो गया था। थका हुआ और थोड़ा भूखा, हमने अपने होटल और ऑर्डर रूम सेवा पर लौटने का फैसला किया। हम सूर्यास्त के बाद होटल पहुंचे, इस खबर से कि लिफ्ट टूट गई थी। '

हैरी हांफने लगा। 'तुमने क्या किया?'

'हम युवा थे, इसलिए हमने अपने कमरे में जाने का फैसला किया।'

'यह पागलपन है। अगर मुझे अपने अपार्टमेंट तक चलना है तो मैं अपनी जिम की सदस्यता रद्द कर दूंगा। मुझे शायद ललिता को अपनी पीठ पर लादना होगा! ' उसने मजाक किया।

'हम इसके अंत तक समाप्त हो गए थे, लेकिन जैसा कि कहा जाता है, समय तब उड़ता है जब आप मज़े कर रहे होते हैं। दोस्तों के साथ बोलने और हंसने से सब कुछ आसान हो जाता है। '

'मैं सहमत हूँ,' उसने सिर हिलाते हुए कहा। 'आप सभी ने क्या बात की?'

'अच्छा, हमने चुटकुले और कहानियाँ सुनाईं, एक-दूसरे को हँसाया, एक-दूसरे का मज़ाक उड़ाया। हम बिना किसी शिकायत के फर्श से फर्श पर चले गए। पंद्रहवीं मंजिल पर, हमने महसूस किया कि हमारे कुछ छोटे दोस्तों में से एक बहुत कुछ नहीं कह रहा था।

"तुम ठीक तो हो न?" मैंने पूछा। "मैं ठीक हूँ," उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा। हम सभी के पास एक ऐसा दोस्त होता है जो मज़ेदार कहानियाँ सुनाता है। वह वह आदमी था। '

'मेरे सभी दोस्त मजाकिया हैं!' हैरी ने कहा।

'ठीक है, तुम शायद एक अनफिट हो,' मैंने चिढ़ाया। 'इसलिए राजी होने के कुछ ही मिनटों के बाद, हमने अपने एक दोस्त को कहानी सुनाने के लिए मना लिया। वह हक्का-बक्का रह गया

सबसे पहले, लेकिन फिर फूंका, "मेरी मजेदार कहानी यह है कि मैं रिक्शे में हमारे कमरे की चाबी भूल गया हूँ।" हमारे चेहरे उतर गए। हम सिर्फ अहिंसा के सिद्धांत, या के बारे में सीखा था , अहिंसा कमल मंदिर में है, लेकिन उस स्थिति में, अहिंसा का अभ्यास करने के लिए असंभव था! संयम की अपनी सारी शक्ति का उपयोग करते हुए, हमने अपनी मूक यात्रा को रिसेप्शन के नीचे वापस शुरू किया, प्रार्थना करते हुए कि होटल में कुछ अतिरिक्त चाबियाँ थीं। '

हैरी हँसते हुए बाहर निकल गया। 'मैं तुम्हारे चेहरे पर पीड़ा की कल्पना कर सकता हूँ जब तुम्हें पता चला कि उसके पास चाबी नहीं है।'

मेरी सहमति दे चूका हूँ। 'हालाँकि, केवल वर्षों बाद मुझे इस कहानी के पीछे का पाठ समझ में आया। मैंने आज फिर से सोचा जब आप अपनी कार की चाबियाँ भूल गए। हैरी, आपने जीवन में अविश्वसनीय प्रगति की है। लोग केवल उस तरह की सफलता का सपना देखते हैं जो आपने हासिल किया है। दुनिया भर के प्रतिष्ठित संस्थानों में अध्ययन करने से लेकर एक प्यार करने वाले साथी तक, एक गगनचुंबी इमारत की सबसे ऊपरी मंजिल पर रहने वाले, सात-वेतन वाले वेतन और अपनी उम्र के आगे पेशेवर प्रतिष्ठा के वर्षों में, आपने एक लंबा सफर तय किया है। हालाँकि, मुझे खुशी है कि आप अपनी खुशियों की चाबी नहीं भूले हैं क्योंकि आप सफलता की सीढ़ी पर आगे बढ़ चुके हैं। एक समाज के रूप में, हमारी बाहरी उपलब्धियों पर ध्यान केंद्रित करना बहुत आसान है और यह आकलन करना भूल जाते हैं कि क्या हम अपने जीवन की स्थिति से खुश हैं। मुझे राहत है कि आपने अपने जीवन के उस पहलू की उपेक्षा नहीं की है। '

'मुझे ऐसा लगता है । । । ' हैरी ने असहज टिप्पणी की। वह कोई और मुस्कुरा नहीं रहा था। मुझे उसकी आवाज में बदलाव की अनुभूति हुई। भूमिगत पार्किंग से निकलते ही एक अजीब सी खामोशी हमारे ऊपर आ पड़ी। तुरंत ही दर्शकों ने कार को नोटिस करना शुरू कर दिया और उस पर चढ़ना शुरू कर दिया।

वह कुछ कहना चाहता था, लेकिन मुझे नहीं पता था कि क्या।

दो

जाहिर है परे देखना

मुस्कुराहट के पीछे, हर कोई व्यक्तिगत संघर्ष से गुजर रहा है जिसके बारे में हम कुछ भी नहीं जानते हैं।

'जैसा कि मैंने कहा है, पहली बात यह है कि खुद के साथ ईमानदार होना चाहिए। अगर आपने खुद को नहीं बदला है तो आप कभी भी समाज पर प्रभाव नहीं डाल सकते। । । महान शांतिदूत ईमानदारी के, ईमानदारी के सभी लोग हैं। '

-नेल्सन मंडेला

क्या आप कभी ऐसे कमरे में गए हैं जहाँ दो लोगों ने बहस की हो? आप तुरंत कमरे में बासी ऊर्जा महसूस कर सकते हैं; उनके बीच की चुप्पी बहरा हो सकती है। गलतफहमी समान तनाव पैदा कर सकती है। जब हैरी चुप हो गया तो मैंने खुद को आश्चर्यचकित पाया: क्या मैंने कुछ गलत कहा था? क्या मैंने उसे नाराज कर दिया था? किसी ऐसे व्यक्ति का अपमान करना, जिसने आपको अपने घर पर बंधक बनाया है, वह सबसे अधिक अफसोसजनक चीजों में से एक है जो कोई भी कर सकता है। इससे पहले कि मैं गतिरोध तोड़ने का फैसला करता, दो मिनट बीत गए।

'तो तुमने यह कार कहां से खरीदी?' मैंने इस विषय को और अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए प्रयास करने को कहा।

हैरी ने सराहना की कि मैं सामान्य आधार खोजने की कोशिश कर रहा था और सूट का पालन कर रहा था। जो कुछ भी वह सोच रहा था वह अभी भी मेरे साथ साझा करने में सहज महसूस नहीं कर रहा था। 'ठीक है, मुझे मर्सिडीज बेचने के बाद कार खरीदने की जरूरत थी। मैं और मेरी पत्नी पहले कुछ हफ्तों तक हर जगह कैब ले रहे थे। एक दिन जब हम जुहू में कुछ दोस्तों से मिल रहे थे, कैब लेक्सस शोरूम के बाहर सीधे ट्रैफिक लाइट पर रुकी। जब मैंने उसे देखा था - पॉलिश किए हुए गिलास के भीतर से स्पार्कलिंग । यह पहली नजर का प्यार था!' वह उस स्मृति में खुश हो गया।

'यह कार आपके बेशकीमती कब्जे की तरह लगती है,' मैंने जवाब दिया।

उसने बार-बार सिर हिलाया। 'दुनिया में ऐसी बहुत सी चीजें नहीं हैं जो आपको इस तरह से कार से ज्यादा खुश कर सकती हैं। डैशबोर्ड पर रीडिंग के विवरण को देखें, सफेद अशुद्ध चमड़े की सीटों पर सिलाई , स्टीयरिंग व्हील की भावना। वास्तव में, यह एक ही समय में मर्सिडीज सीए- से शून्य से 100 कर सकता है । ' हैरी ने ब्रेक मारा, हमारे सीटबेल ने कस दिया, और मैंने उसे दृढ़ता से पकड़ते देखा

स्टीयरिंग व्हील। हम अचानक पड़ाव पर आ गए। अपने विचारों से दूर होकर उन्हें एहसास ही नहीं हुआ कि ट्रैफिक आगे बढ़ चुका है। 'इसके बारे में क्षमा करें, मुझे आश्चर्य है कि समस्या क्या है,' उन्होंने माफी मांगते हुए आगे कहा।

'कोई बात नहीं,' मैंने जवाब दिया। 'तुम ठीक तो हो न?' मैंने पूछा, थोड़ा चौंका।

हैरी ने समस्या की जड़ को देखने की कोशिश में दूरी पर चकराया, लेकिन कोई किस्मत नहीं थी। 'हां मैं ठीक हूं, लेकिन मैं हैरान हूं। यहां कभी ट्रैफिक नहीं होता है! ' उन्होंने कहा, निराश लग रहा था।

हालाँकि हालात कुछ हद तक सुधर गए हैं, मुंबई को अभी भी भारत की 'दुर्घटना राजधानी' के रूप में जाना जाता है। इसमें लगभग उतनी ही कारें हैं जितनी लंदन में हैं, लेकिन सड़क की संख्या के चार गुना से भी ज्यादा है। कारों को कभी-कभी लापरवाह किया जा सकता है क्योंकि वे पिछली लाल बत्ती को ज़िप करते हैं और घने ट्रैफिक जाम के माध्यम से सब कुछ झिझकने की कोशिश करते हैं।

हालाँकि, फिलहाल हम उसके लेक्सस में फंस गए थे और कहीं नहीं जा रहे थे। मैंने अपने एक साथी को मैसेज किया कि मुझे मीटिंग में देर हो जाएगी। 'फंस गए थे!' मैंने कहा, बिना किसी नतीजे के लगातार कारों के प्रदर्शन पर अपनी पूरी कोशिश करने की कोशिश की जा रही है।

'अपनी नई कार में भी, मैं फँस गया हूँ। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह कितनी तेजी से जा सकता है। मैं फँस गया हूँ!' हैरी की आवाज घुट गई। 'मुझे इतना बुरा क्यों लगता है?' अपने बेशकीमती कब्जे के स्टीयरिंग व्हील से टकराते ही वह चिल्लाया। 'क्या मुझसे आगे कारों में लोगों की गलती है? वे यातायात का कारण बने? क्या यह है कि उन्होंने सड़कों को पर्याप्त चौड़ा नहीं बनाया? मैंने सड़कों का निर्माण नहीं किया। या यह मेरी गलती है? ” उसकी आवाज कांपने लगी। 'क्या मैंने गलत कार खरीदी है? क्या मुझे मोटरसाइकिल खरीदनी

चाहिए थी? क्या मोटरसाइकिल खरीदने में बहुत देर हो चुकी है? ' मुझे होश आया कि उसके जीवन में कुछ ऐसा चल रहा था कि वह मेरे बारे में नहीं बता रहा था। मैंने अपना हाथ उसके कंधे पर रख दिया। उसका सिर गिरा और उसने उसकी गोद में हाथ रखा। उसका होंठ तरस गया, और वह खिड़की से बाहर, मुझसे दूर देखा। ड्राइवर की साइड खिड़की के प्रतिबिंब में, मैंने देखा कि कुछ अकेला आँसू उसकी दुःख भरी आँखों को छोड़ देते हैं। 'मुझे क्षमा करें,' उन्होंने कहा। 'मुझे नहीं पता कि मेरे ऊपर क्या आया।'

'क्षमा करें। हम सभी कई बार अटके हुए महसूस कर सकते हैं। आप अटक क्यों महसूस करते हैं? ' मैंने सहानुभूतिपूर्वक पूछा।

'मुझे यकीन है कि आपके पास इस सब के लिए समय नहीं है।'

'मेरे पास आपके लिए दुनिया का हर समय है। पहला इसलिए कि हम लंबे समय तक यहां फंसे रहेंगे, और दूसरा इसलिए क्योंकि आपने मुझे अपने जीवन में अब तक का सबसे अच्छा सांभर खिलाया है! '

वह अपने रेशम रूमाल के साथ अपनी आँखें सुखाते हुए चकित हो गया। वह जानता था कि मैं उसका मूड हल्का करने की कोशिश कर रहा हूं। जब हम किसी को सांत्वना देते हैं, तो उनकी दुःखद ऊर्जा में गिरना आसान होता है, जिससे उनके दुख दूर हो सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि हम इन वार्तालापों में सकारात्मक, गैर-निर्णयात्मक ऊर्जा लाएं ।

'मैं कहाँ से शुरू करूँ?'

'जहां भी आप सहज महसूस करते हैं,' मैं फुसफुसाया। 'मैं सुन रहा हूँ।'

उसने आहें भरी और फिर शुरू हुआ। 'केवल एक मूर्ख कहेगा कि लेक्सस चलाते समय वह खुश नहीं है, लेकिन फिर मुझे लगता है कि मैं वह मूर्ख हूं। मेरे पास वह सब कुछ है जिसका मैं सपना देख सकता था, लेकिन अपने भीतर, मेरे पास यह समझ है कि कुछ गायब है। ' उसने फिर से अपनी खिड़की से बाहर देखा जैसे कि खोए अतीत में टकटकी लगाए कि वह मेरे सामने आने वाला है।

'यह आईआईटी बॉम्बे में शुरू हुआ। मैं वहां पहले कभी नहीं जाना चाहता था। मैं कभी इंजीनियरिंग की पढ़ाई नहीं करना चाहता था, लेकिन मेरे माता-पिता जवाब के लिए नहीं लेते। उन्होंने जोर देकर कहा कि "इंजीनियरिंग वह जगह है जहाँ पैसा है। अगर आप आईआईटी में पहुंच गए तो जीवन आपका हो जाएगा। " अगर मैंने कभी उनसे सवाल किया, तो वे मुझे इस बात के लिए दोषी महसूस करवाएंगे कि उन्होंने मेरे लिए कितना कुछ किया और मैंने उन्हें निराश नहीं होने दिया। ' वह रुक गया, जैसा कि उसने सोचा था कि यातायात बढ़ रहा था। यह एक गलत अलार्म था; हम अभी भी अड़े हुए थे। उन्होंने जारी रखा, 'मुझे लगता है कि मेरे माता-पिता मेरे माध्यम से अपनी महत्वाकांक्षाओं को जी रहे थे। मेरे पिता अपने कारखाने में टेक्सटाइल उपकरण में अद्यतन सॉफ्टवेयर से मोहित थे। वह चाहता था कि मैं उसके कारखाने में उन सुपरहीरो में से एक बनूं जो किसी भी तकनीकी समस्या को हल कर सकता है। '

'आप एक सॉफ्टवेयर इंजीनियर नहीं हो सकते हैं, लेकिन आप अब अच्छा कर रहे हैं। क्या तुम नहीं हो? ' मैंने इशारा किया। 'आप हार्वर्ड गए थे!'

'हार्वर्ड मैं विद्रोह कर रहा था!' हैरी तड़क गया। उन्होंने एक गहरी साँस ली, 'मुझे अपने माता-पिता और भाई-बहनों से दूर होना पड़ा। मैं अपना जीवन जीना चाहता था, इसलिए मैं अमेरिका भाग गया। मुझे पता है कि यह बहुत अजीब लगता है, लेकिन मैंने हार्वर्ड एमबीए प्रोग्राम के बारे में पूरी तरह से नहीं सोचा था। मैंने बिना सोचे समझे बस निकाल ली। मेरे पास पूरी छात्रवृत्ति थी। गलत काम का अध्ययन करने के वर्षों के बाद, मैं अपना जीवन जीना चाहता था। '

'तो क्या हार्वर्ड हल था?'

'दुर्भाग्यवश नहीं। मैंने कोर्स पूरा किया, लेकिन यह मेरी कॉलिंग नहीं थी। एक बड़ी बात यह थी कि मैं ललिता, या लिली से मिलता था, क्योंकि उसके दोस्त उसे वहाँ बुलाते थे। हम दोनों दक्षिण भारतीय होने के

निश्चित रूप से पहली नजर में प्यार! मैं भी मोहित हो गया था कि वह दवा का अध्ययन करती है और बाल रोग विशेषज्ञ बनना चाहती है। शायद मुझे कई बार उससे थोड़ी जलन हो रही थी क्योंकि यह वहाँ था कि मुझे एहसास हुआ कि मैं दवा भी करना चाहता था। मगर बहुत देर हो चुकी थी। मेरे पास दवा का अध्ययन करने के लिए समय या पैसा नहीं था। इसलिए मैंने यह सब रखा और हम अपनी शादी के लिए भारत लौट आए। ' इस सब को प्रकट करने के लिए उसे बहुत कुछ लेना पड़ रहा था, लेकिन मैं बीच में नहीं आना चाहता था।

'हमारी शादी कमाल की है। खैर, यह आश्चर्यजनक रूप से शुरू हुआ। ललिता बच्चों के लिए एक डॉक्टर बनने के लिए प्रशिक्षण ले रही थी, और मुझे अपने वर्तमान परामर्श फर्म में नौकरी के लिए हेड किया गया था। उन्होंने मुझे छह-आंकड़ा वेतन देने का वादा किया , न कि मेरे बोनस सहित। मैं रैंक के बजाय जल्दी से आया हूँ। लेकिन किस कीमत पर, मैं खुद से लगातार पूछता हूं। हमारे दोनों नौकरियों के तनाव और लंबे घंटों ने हमारे रिश्ते को कमजोर कर दिया है। हमारे पास एक-दूसरे के लिए बहुत कम समय है, बच्चों को पालने के लिए अकेले समय दें। ललिता ने अपने घर पर मुझसे जो मीठी बातें कही हैं, वे दुर्लभ हैं। उसे कोई अंदाजा नहीं है कि उसके कठोर शब्द मुझे कैसे काटते हैं, जिससे झगड़े होते हैं और, ठीक है, तुम्हें पता है, शादी की समस्या। यह दूसरे दिन इतना गर्म हो गया कि उसने चिल्लाया कि वह तलाक लेना चाहती है, 'उसने फिर से खिड़की से बाहर देखते हुए कहा। समुद्र, जिसने पहले हमें अपने अपार्टमेंट में ठंडी हवा दी थी, अब टिमटिमा रहा था और झुलस रहा था। 'इतनी जल्दी शुद्ध होने वाला प्रेम कैसे हो सकता है? मजेदार रूप से, इस सब के बावजूद, मैं एक ऐसे मुकाम पर हूं जहां मुझे अपना काम पसंद नहीं है, और मैं घर पर होने का इंतजार नहीं करता। लेकिन मेरी हैसियत से कौन विश्वास करेगा कि मैं खुश नहीं हूं? '

वह निश्चित रूप से ईमानदार था , मैंने खुद को सोचा। हमारे अहंकार ऐसे हैं जो हमारे दुखों को किसी और के साथ स्वीकार करते हैं जब हम अविश्वसनीय रूप से विनम्र होते हैं या जब हम काफी दर्द में होते हैं। मुझे लगा कि वह दोनों का मिश्रण है। हम सभी को अंकित मूल्य पर लेने की कोशिश करते हैं, जो उनके बाहर की तरफ है कि वे अंदर से कैसा महसूस करते हैं। हमारे समय का विरोधाभास यह है कि जिनके पास सबसे अधिक है वे अक्सर कम से कम संतुष्ट हो सकते हैं। हमने सफल होने के तरीके में महारत हासिल की है, लेकिन अपने जीवन को व्यवस्थित करने के लिए नहीं, ताकि हम सफल महसूस करें। ये वो विचार थे जो मेरे दिमाग में आए थे जब वह बोल रहा था, लेकिन मैंने उन्हें अपने पास रख लिया। मुझे सुनने के लिए समझने के लिए उत्तर सुनने से अधिक महत्वपूर्ण है। कार के पहिए कुछ मीटर आगे बढ़ गए। कम से कम हम इस कदम पर थे।

तीन

यात्रा शुरू होती है

अपनी समस्याओं को सुनने और उनसे चर्चा करने के लिए एक मित्र का होना एक समाधान खोजने की शुरुआत है।

'एक हजार मील की यात्रा एक कदम से शुरू होती है।'

—लाओ त्ज़ु

जब हम अपने करीबी लोगों के साथ अपनी चिंताओं को साझा कर रहे होते हैं तो हम क्या करते हैं? मैं इतना कहना चाहता था जब हैरी ने अपने भीतर की उथल-पुथल की बात की थी, लेकिन फिर मुझे एक साधु के रूप में अपने प्रशिक्षण को याद आया: हमारी मौन उपस्थिति एक लाख खाली शब्दों की तुलना में अधिक शक्तिशाली हो सकती है। हम सभी के दो कान और एक मुंह है; हम जो राशि सुनते हैं और जो राशि हम बोलते हैं वह आनुपातिक रूप से होनी चाहिए। शायद ही कभी लोग अपनी समस्याओं का एक सक्रिय समाधान चाहते हैं, इससे पहले कि वे अच्छी तरह से सुन और समझ गए हों।

मुझे याद है वो शुरुआती दिन जब लोग मेरे पास आते थे और विश्वास करते थे। मैं एक युवा, उत्सुक, ताजा सामना करने वाला साधु था, उद्देश्य के अपने नए अनुभव के साथ दुनिया को बचाने के लिए उत्सुक था। अपनी अपरिपक्वता में, मैं जैसे ही मेरे पास आया, मैं समझ नहीं पाया कि लोगों को इस बात की परवाह नहीं है कि आप क्या जानते हैं जब तक कि वे नहीं जानते कि वे आपकी देखभाल करते हैं। वास्तव में, मानव स्थिति से संबंधित सभी समस्याओं का जवाब शायद ही कभी एक सचेत, दयालु कान को छोड़कर। ध्यान से सुनने का दृष्टिकोण हमारे द्वारा प्रस्तुत समाधानों के लिए समान रूप से आवश्यक है। मैं इस बार हैरी से वह गलती नहीं करने जा रहा था।

मुझे खुशी थी कि ट्रैफ़िक साफ़ हो रहा था, और इसलिए मेरे विचार थे। मेरे बोलने से पहले मौन के कुछ क्षण बीत गए। 'हैरी, मुझे बहुत खेद है कि तुम इससे गुजर रहे हो। मुझ पर विश्वास करने और इसे साझा करने के लिए धन्यवाद। यहां तक कि जब आप सिर्फ अपनी समस्याओं के बारे में किसी से बात करते हैं, तो क्या आप हल्का महसूस नहीं करते हैं? क्या आपको उम्मीद नहीं है कि चीजें बेहतर होंगी? '

हैरी ने मेरी ओर देखा, असंबद्ध। 'मैं इस झंझट से बाहर निकलना चाहता हूं। लेकिन मैं अपने जीवन को पूरी तरह से बर्बाद किए बिना कोई रास्ता नहीं देखता। मैं लगभग चालीस साल का हूँ; आईटी इस

किसी भी नाटकीय बदलाव के लिए बहुत देर हो चुकी है। मुझे क्या करना चाहिए?'

मुझे क्या करना चाहिए चार शब्द किसी भी जीवन कोच से नफरत करते हैं, मैंने सोचा। ऐसा इसलिए है क्योंकि उनके द्वारा दी गई कोई भी सीधी सलाह एक 'जादुई जादू' में बदल जाती है, अगर उसके बाद 'गारंटीकृत परिणाम' मिलेंगे क्योंकि गौर गोपाल दास ऐसा करते हैं। लेकिन मामला वह नहीं है। भेड़ों की तरह आँख मूंदकर चलना हमें भटका सकता है। जीवन में चुनाव करना शॉपिंग मॉल में कुछ खरीदने जैसा है। बिक्री सहायक हमें उपलब्ध सभी उत्पादों को दिखा सकता है, जिनमें से प्रत्येक के पेशेवरों और विपक्षों को बता सकता है, लेकिन हमें अंत में चुनाव करना चाहिए। अंतिम निर्णय हमारी जिम्मेदारी है।

'मैं तुम्हारा गुरु नहीं हूँ, मैं तुम्हारा मित्र हूँ,' मैंने कहा। 'हमें अपने निर्णय खुद करने चाहिए, और मैं केवल आपकी क्षमता के भीतर ही आपकी मदद कर सकता हूं। मैं यह सब नहीं जानता और न ही मैं इसका दावा करता हूं, लेकिन दुनिया भर के हजारों लोगों के लिए एक दोस्त होने के मेरे अनुभव से, आप अकेले नहीं हैं। कई लोग आपके जैसे ही संघर्षों से गुजर रहे हैं। ' हैरी ने फिर से आहें भरी, लेकिन यह राहत की सांस की तरह लग रहा था, जैसा कि हम मुंबई के ट्रैफिक से गुजर रहे थे।

'क्या आप देखते हैं कि कितने लोग इस ट्रैफिक जाम में फंस गए हैं?' मैंने पूछा। 'वे सब हमारे जैसे हैं। वे अलग-अलग कारों में हो सकते हैं, लेकिन वे सभी फंस गए हैं। अपने आस-पास देखें, वहां एक बुजुर्ग सज्जन पीछे की सीट पर ब्रिटिश पर्यटकों के साथ एक कैब चला रहे हैं, उस कैब ड्राइवर ने रेडियो पर पुराने बॉलीवुड क्लासिक्स और यहां तक कि दूरी में रोल्स रॉयस को ठेला । ' हैरी ने अपने से बेहतर

कार को देखते हुए जीत हासिल की। 'हम सभी में तीन चीजें समान हैं: हम सभी फंस गए हैं, हम सभी को पूरा करने के लिए एक यात्रा है, और हम सभी के पास एक गंतव्य है। अब कल्पना कीजिए कि ट्रैफिक जाम से सब साफ हो जाएगा। हम सभी शांति से अपनी यात्रा पूरी करने और अपने चुने हुए गंतव्य तक पहुंचने के लिए स्वतंत्र होंगे। '

'हालांकि मेरी स्थिति के साथ क्या करना है?' हैरी पीछे हट गया। 'हमारे दिमाग में एक

ट्रैफिक जाम है, हैरी। और वह ट्रैफिक जाम है

हम में से हर एक को अपनी वास्तविक क्षमता तक पहुँचने से रोक रहा है। सोचिए अगर हमें पता हो कि इस व्यवधान को कैसे दूर किया जाए। असुरक्षा के किसी भी धुएं के कारण हमें खांसी नहीं होती है, कोई भी हम पर गौर नहीं कर रहा है, हमें इस बात से विचलित कर रहा है कि हमें बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण और भरपूर ईंधन क्या है ताकि हम जीवन जीने लायक बन सकें। '

हैरी की आँखों में आँसू नहीं थे; मैं केवल ब्याज का पता लगा सकता था।

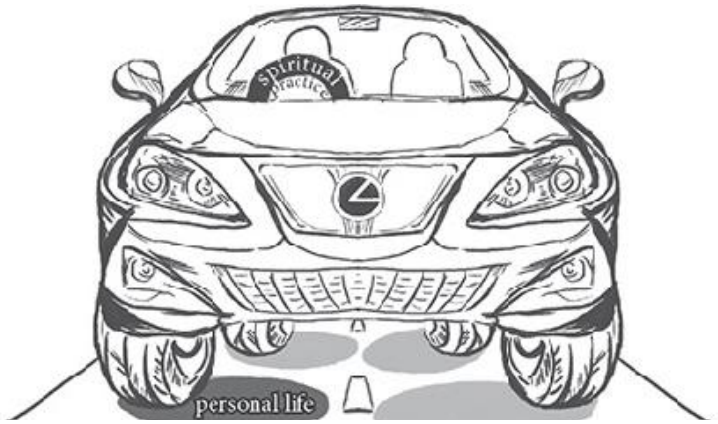
'मेरे दिमाग के भीतर यातायात को साफ करने की प्रक्रिया बाईस साल पहले शुरू हुई थी। मुझे अपने माता-पिता के कारण हुए दर्द पर पछतावा है, लेकिन उस समय मैं साधु बनने के लिए घर से भाग गया था। यह तब था जब मैंने जीवन के पहियों के बारे में सीखा। ये सभी

आपके आस-पास की कारों में धुरी पर समान रूप से तौलने वाले चार पहिये होते हैं। इन पहियों में से किसी एक में हवा का नुकसान आपको अपने गंतव्य तक पहुंचने में धीमा कर सकता है; एक का नुकसान घातक हो सकता है। इसलिए, यह जरूरी है कि आपके पहियों की नियमित रूप से जाँच की जाए और उन्हें बनाए रखा जाए। इसी तरह, चार सिद्धांत हैं जो एक सुखी जीवन की नींव बनाते हैं। वे किसी भी लेबल पर आधारित नहीं हैं जो हम खुद पर रखते हैं और सभी पर लागू होते हैं, चाहे हम भिक्षु हों या विवाहित, युवा या बूढ़े, अमीर या गरीब, नास्तिक या धार्मिक। वे राष्ट्रीयता, नस्ल, लिंग या पेशे पर निर्भर नहीं हैं। '

हैरी ने मुझे सीधे आंखों में देखा क्योंकि कार फिर से ट्रैफ़िक में रुक गई। 'मैं उन्हें सीखने के लिए तैयार हूं। वास्तव में, मैं तब से तैयार हूं जब मैं अठारह वर्ष का था। '

१

व्यक्तिगत जीवन



चार

आभार के माध्यम से बढ़ रहा है

हमें निष्ठुर परिस्थितियों में सकारात्मकता का पता लगाना चाहिए और कृतज्ञता के सिद्धांत से जीना चाहिए।

'हमने कृतज्ञता और विनम्रता के बारे में सीखा- हमारी सफलता में बहुत सारे लोगों का हाथ था, उन शिक्षकों से जिन्होंने हमें हमारे स्कूल को स्वच्छ रखने वाले चौकीदारों के लिए प्रेरित किया। । । और हमें सभी के योगदान को महत्व देना और सभी के साथ सम्मान का व्यवहार करना सिखाया गया। '

—मिचेल ओबामा

हैरी के निष्पक्ष रंग ने उसकी गहरी-भूरी आँखों में विपरीतता ला दी । *आँखें आत्मा की खिड़की हैं*, मैंने सोचा। जैसा कि उसने मुझे देखा, मैंने देखा कि उसके श्वेतपटल के कुछ हिस्से खून से लथपथ थे, आंशिक रूप से मुझे अपने दुख बताने के तनाव से और आंशिक रूप से बातचीत की उत्तेजना से जो हमारे आगे पड़ी थी।

'मन का यातायात, आप कह रहे थे। । । ' हैरी ने कहा, फिर से पटरी पर लौटने के लिए उत्सुक। हमने संक्षिप्त संपर्क खो दिया, क्योंकि उन्होंने अपनी गर्दन को स्टीयरिंग व्हील के ऊपर

फैलाया था, ताकि यह पता चल सके कि आगे ट्रैफ़िक साफ़ हो रहा है या नहीं। यह सुस्त गति से किया गया था। 'तो, मन का ट्रैफ़िक,' उसने दोहराया।

'मन का ट्रैफ़िक, 'मैं उसे देखकर मुस्कराया। 'मन वह है जो हम दुनिया को समझने के लिए उपयोग करते हैं। हम चीजों को वैसे नहीं देखते जैसे वे हैं, हम चीजों को वैसे ही देखते हैं जैसे हम हैं। जैसे आपका धूप का चश्मा। । । ' मैंने उसके डिजाइनर चश्मे को डैशबोर्ड पर आराम करने का इशारा किया। 'जब आप उन्हें पहनते हैं, तो जिस तरह से आप देखते हैं कि दुनिया बदल जाती है। जो चीजें एक बार चमकीली दिखती थीं वे अब सुस्त और बेजान दिखती हैं चीजें खुद नहीं बदली हैं। हमारी धारणा है। ' एक पूरी गति से कार, हैरी ने अपनी धूप का चश्मा लगाकर मेरी बात को टटोला।

'लेकिन समय के साथ चीजें बदल जाती हैं। मैं और मेरी पत्नी पूरी तरह से अलग लोग बन गए हैं। '

'मैं सहमत हूँ। समय की रेत धीमी गति से चलती है। चीजें बेहतर और बदतर के लिए बदलती हैं, लेकिन हम जो अनुभव करते हैं, वह हमारे ऊपर है। और वह एक व्यक्तिगत पसंद है। क्या हम एक स्थिति में सकारात्मक या नकारात्मक देखते हैं? '

मैं उसकी उलझन समझ सकता था।

'मैं आपको एक व्यक्तिगत उदाहरण देता हूं,' मैंने कहा और समझाया।

सकारात्मक देखें

हम सभी अलग-अलग डिग्री पर उबलते हैं। हम में से कुछ के पास भारतीय गर्मियों की तरह स्वभाव है - गर्म, चिपचिपा और आसानी से चिड़चिड़ा। फिर भी कुछ आपदाओं के सबसे बुरे स्तर में रह सकते हैं, और एक भिक्षु के रूप में, मुझे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए सिखाया गया था। इसलिए स्वाभाविक रूप से, मैंने मान लिया कि मैं बाद के स्तर की श्रेणी में था। उस दिन तक मुझे एहसास हुआ कि मैं अभी तक वहाँ नहीं था।

ज्यादातर लोगों के लिए, आश्रम शब्द एक पहाड़ की तलहटी में स्थित एक मंदिर की रोमांटिक दृष्टि को प्रेरित करता है, जिसका नाम उच्चारण करना मुश्किल है। लेकिन हमारा आश्रम नहीं! हमारा आश्रम दक्षिण मुंबई में गलियारों का एक नेटवर्क है, जो शहर का एक हिस्सा है जो कभी नहीं सोता है। एक साथ रहने वाले 100 से अधिक भिक्षुओं के साथ, यह कई बार भीड़भाड़ महसूस कर सकता है। एक कल्पना कर सकते हैं कि हम कितने समय से सुबह के बाथरूम का इंतजार कर रहे हैं।

एक दिन, दस साल पहले, मैं अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शक, राधानाथ स्वामी के कमरे में आया था। हम भाग्यशाली हैं कि वह हमारे साथ आश्रम में रहते हैं, हमें अपनी खुशियाँ साझा करने और हमारी शिकायतों को सुनने के लिए आसान पहुँच प्रदान करते हैं। क्या आप उसके क्वार्टर के अंदर हैं? वे असाधारण हैं! यदि आप सादगी की गंध को पकड़ सकते हैं और इसे सुगंध के रूप में बेच सकते हैं, तो यह उसके कमरे का सार होगा। मात्र 5 वर्ग मीटर की दूरी पर, दो सरल ट्यूबलाइट और फर्श को लाइन करने वाले पुआल मैट के साथ, ऐसा लगता है जैसे कि एक गांव के घर में प्रवेश कर रहा है। यह जगह एक छोटी सी मेज को छोड़कर फर्नीचर के बंजर है जो जमीन से कुछ इंच ऊपर है और उसे देखने आने वाले बुजुर्ग मेहमानों के लिए लकड़ी की कुर्सी है। समकालीन शोधों के साथ अगल-बगल बैठकर ज्ञान की प्राचीन पुस्तकों के साथ, बुकशेल्व की छत तक दो दीवारें हैं । संगीत वाद्ययंत्र — एक हारमोनियम, और एक मृदंगम ड्रम — कमरे के केंद्र बिंदु के बगल में, एक छोटी वेदी जिस पर उसके ध्यान के देवता विश्राम करते हैं।

Door यह सब बदल रहा है, 'मैंने अपने गुरु के दरवाजे पर दस्तक देते हुए अपनी सांस रोक ली।

'अन्दर आइए!' उसने कहा। मैं अपने सिर के साथ लकड़ी के दरवाजे के माध्यम से sulked। राधानाथ स्वामी अपनी मामूली मेज पर फर्श पर बैठे थे, उनके पैर पार हो गए और

सीधे वापस आ गए। मैंने थोड़ा जोर से जो कुछ कहा था उसे दोहराया और बैठते ही मैंने अपने पैर पार कर लिए।

'यह सब बदल रहा है!' मैं इसे नहीं ले सकता था; मुझे उसे बताना था।

'गौर गोपाल?' उन्होंने अपने अमेरिकी लहजे में जिज्ञासावश कहा कि अब एक भारतीय के संकेत थे। उसने मेरे पढ़ने के चश्मे पर एक मर्मभेदी टकटकी लगाकर मुझे देखा। उन्होंने जो किताब पढ़ रहे थे, उसे बंद कर दिया, जिसमें एक आवरण था जो एक बीगोन युग से अवशेष की तरह लग रहा था, और अपनी गोद में अपने हाथों से अपने मूल रुख पर वापस चला गया। मेरा ध्यान उसकी ओर था। यही मेरा संकेत था बोलने का।

मैंने विस्फोट किया। के लिए पैंतालीस मिनट मैं हर शिकायत मैं मंदिर के प्रबंधन और कई लोग हैं जो मुझे गलत था के साथ था nitpicked। मैंने शिकायत की कि यदि यह जारी रहा, तो यह हमारे समुदाय को बर्बाद कर देगा। मुझे एक स्वयंभू उद्धारकर्ता की तरह महसूस हुआ, जिसे हमारे समाज में इन नकारात्मक तरीकों को रेंगते हुए बताना था। 'अगर हम इस सब के बारे में कुछ नहीं करते हैं, तो सब कुछ खराब हो जाएगा,' मैं आखिरकार समाप्त हो गया। वह अपने चेहरे पर गंभीर रूप से वहाँ बैठ गया। जैसा कि मैंने कहा, उसके मुंह से एक शब्द भी नहीं निकला।

'क्या तुमने पूरा कर लिया?' उसने सख्ती से

कहा। मैंने आहें भरते हुए कहा, 'हाँ।'

उन्होंने कहा, "हमारे समुदाय में बहुत सारी सकारात्मक चीजें हो रही हैं।" अगले पैंतालीस मिनट के लिए, उन्होंने मेरे द्वारा की गई एक भी शिकायत का उल्लेख नहीं किया। उन्होंने केवल मेरे मनोदशा को उभारते हुए सकारात्मकता पर ध्यान केंद्रित किया। 'मैं यह नहीं कह रहा हूं कि ये समस्याएं मौजूद नहीं हैं, लेकिन असली समस्या यह है कि जब नकारात्मकता मन को भस्म कर देती है, तो न केवल हम अपने आस-पास की सुंदर चीजों को देखने के लिए दृष्टि खो देते हैं, बल्कि उन समस्याओं को हल करने की क्षमता भी होती है, जो हमारे सामने आती हैं। । हमें अपने दिमाग को सकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करने और नकारात्मक से निपटने के लिए सशक्त महसूस करने के लिए प्रशिक्षित करना होगा। '

उन्होंने तब मेरी सभी समस्याओं के व्यावहारिक समाधान के माध्यम से बराबर समय व्यतीत किया और फिर तेजी से मुझे भोजन कक्ष में अन्य सभी भिक्षुओं के साथ दोपहर के भोजन के लिए जाने का निर्देश दिया। उन्होंने इस तथ्य की अनदेखी नहीं की कि मेरी कुछ शिकायतें वास्तविक थीं।

ऐसा नहीं था कि जो समस्याएं थीं, वे वास्तविक नहीं थीं। हम सभी वास्तविक चुनौतियों से गुजरते हैं, जिनके लिए समाधान ढूंढे जाने चाहिए। लेकिन राधानाथ स्वामी ने मुझे जो सिखाया वह एक सकारात्मक स्थिति होने की शक्ति थी, जो रचनात्मक रूप से समस्याओं से निपटती थी।

हैरी ने कहा, "इससे बहुत स्पष्टता आती है।" मैं

एक 'लेकिन' समझ सकता था।

'लेकिन आपका सकारात्मक रवैया आखिर कब तक चला? क्या आप मुझे बता रहे हैं कि राधानाथ स्वामी ने सिर्फ आपको सकारात्मक होने के लिए कहा और यह चमत्कारिक रूप से हुआ? '

खैर लंच के कम से कम एक घंटे बाद तक चमत्कार हुआ, 'मुझे हंसी आ गई। 'मन की यह स्थिति समय के साथ विकसित होती है, और मैंने महसूस किया कि दोपहर का भोजन करते समय पूरी तरह से।'

एक अविस्मरणीय लंच

मैंने उच्च आत्माओं में राधानाथ स्वामी का कमरा छोड़ दिया। यह प्रबुद्ध लोगों के प्रभावों में से एक है; वे दूसरों को अपनी कंपनी में प्रेरित महसूस कराते हैं। मैंने लंच हॉल में सरपट दौड़ लगाई (शारीरिक रूप से नहीं; कोई भी जिसने कभी धोती पहनी हो, वह कितना कठिन होता है) को समझा और सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर किया। हमारे आश्रम की रसोई रोजाना 200 से अधिक लोगों के लिए दोपहर का भोजन बनाती है। उनके पास कुछ उगाए गए पुरुषों की तुलना में बड़े बर्तन हैं, और कई औपचारिक शादी की आग की लपटों के साथ गैस बर्नर हैं। *नेशनल जियोग्राफिक* ने *भारत के मेगा किचन* पर हमारे वृत्तचित्र में हमारी रसोई को चित्रित किया ।

उबले हुए चावल, दाल (दाल), मसालेदार सब्जी करी और गर्म चपटे चपाती- एक साधारण, लेकिन दोपहर का भोजन। जो चीज मेरे लिए और भी अधिक बढ़ गई, वह मेरे आसपास के लोगों के लिए नई सराहना थी। कमरे में लोग मेरे दोपहर के भोजन के समान थे। अवसरों पर, दाल में पर्याप्त नमक नहीं होता है, करी बहुत मसालेदार होती है, या गुलाब जामुन में थोड़ा बहुत घी होता है। हालांकि, वे अभी भी मेरा पोषण करते हैं। मैंने उस हॉल में हर चेहरे को देखा। हो सकता है कि अतीत में मैंने उनके साथ गलतियाँ की हों, लेकिन उन्होंने मेरी यात्रा में मेरी मदद की थी। मैंने उस दिन सीखा कि जब हम लोगों के बारे में नकारात्मक सोचते हैं, तो हमें तुरंत उनके पास मौजूद तीन सकारात्मक गुणों पर विचार करके उस ऊर्जा का प्रतिकार करना चाहिए। मैं उस हॉल में कई भिक्षुओं के साथ कुछ अजीब आंखें संपर्क में था, क्योंकि मैं उन पर उलझन में था, उन्हें भ्रमित अभिव्यक्ति के साथ छोड़ दिया। लेकिन मेरा इरादा सही था; मैं मन को अच्छा देखने के लिए प्रशिक्षण दे रहा था।

जैसा कि मैंने अपने विचारों और दोपहर के भोजन को पचाया, मैं एक व्याख्यान की योजना बनाने के लिए अपने कमरे में लौट आया जो मैं उस रात दे रहा था। मैंने अपना लैपटॉप खोला जिसमें बिना पढ़े ईमेलों का ढेर था। मेरे पास उनकी शाम की समय सीमा को देखते हुए उन्हें पढ़ने का समय नहीं था। *किस बारे में बोलूं?* मैंने सोचा था कि जब मैंने लयबद्ध रूप से अपनी बाजू को लैपटॉप के किनारे से टकराया और अपनी कुर्सी से टकराया। मेरे दिमाग में कुछ नहीं आया।

मुझे अपने दांतों में कुछ लगा हुआ था। एक छोटा जीरा मेरे मुंह के दाईं ओर निचले दाढ़ के दांत के बीच दर्ज किया गया था। मैं अथक रूप से इसके साथ जुड़ गया। यह ऐसा था जैसे मेरी जीभ गेंद के रूप में बीज के साथ, मेरे दांतों के खिलाफ टेनिस खेल रही थी। पंद्रह मिनट की हताशा के बाद, और महसूस कर रहा था जैसे मैं था

इस गर्म खेल में दो सेट नीचे, मैं बाथरूम में गया। मेरी पहली युक्ति मेरे मुँह को पानी से भर रही थी। मैंने जीरे के बीज को बाहर निकालने के लिए कई तरह की गतियों का इस्तेमाल किया, लेकिन मेरी किस्मत में कुछ नहीं था। जिस मसाले ने मेरे दांतों के बीच जगह बना दी थी, वह रुक गया।

मेरी दूसरी रणनीति ने मेरे अनजान दोस्त: डेंटल फ्लॉस पर दबाव बढ़ा दिया। ईमानदार होने के लिए, और मैं किसी भी दंत चिकित्सक को पढ़ने के लिए माफी मांगना चाहता हूं, मैं शायद ही कभी सोता था इसलिए मुझे मिन्टी-फ्रेश स्ट्रिंग का उपयोग करने के लिए मैनुअल निपुणता नहीं थी । कॉल का मेरा आखिरी पोर्ट मेरा इंटरडेंटल ब्रश था जिसे मैं कभी-कभार इस्तेमाल करता था। वे छोटे बारीक ब्रश वाले होते हैं जो दांतों के बीच फिट होते हैं और छोटे प्लाक की तरह दिखते हैं। जैसा कि आप अनुमान लगा सकते हैं, मैं सफल था। अपने दांतों के बीच एक नाजुक झपट्टा के साथ, मैंने जीरे के बीज को सीधे

उसके मूल में मार दिया, इसे मेरे मुंह से हमेशा के लिए गायब कर दिया। यह एक छोटी, लेकिन महत्वपूर्ण जीत थी।

अपने लैपटॉप पर लौटकर, मुझे ठीक-ठीक पता था कि मैं उस शाम को क्या पेश करूँगा: 'राधानाथ स्वामी और द जीउमेड शेड' के साथ मेरे अनुभव। यह भीड़ का मनोरंजन करने के लिए पर्याप्त रूप से पेचीदा, लेकिन हास्यास्पद, शीर्षक था। हालांकि, बीज के साथ मेरी घटना में एक मूल्यवान सबक था।

मन जीभ की तरह है। यह हमारे जीवन के नकारात्मक क्षेत्रों की ओर बढ़ता है, जिससे हमें बेचैन और बेचैन करता है। यह उन समस्याओं को जड़ से उखाड़ फेंकने की योजना बना रहा है जो हमें इतना दर्द दे रही हैं, यह एहसास नहीं है कि लगातार योजनाबद्धता हमें अधिक भावनात्मक क्षति पहुंचा रही है। मन की उपेक्षा करता इकतीस अन्य 'बीज से मुक्त' जीवन के क्षेत्रों, सरल हमारे पास उपलब्ध खुशियों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए नहीं चुनने। यह कहना नहीं है कि हमें अपने जीवन में समस्याओं से नहीं निपटना चाहिए। हमें व्यावहारिक समाधानों की भी जरूरत है- इंटरडेंटल ब्रश आवश्यक हैं। लेकिन हमें उनका सेवन नहीं करना चाहिए; इससे दुख होता है। हमें कृतज्ञता पर ध्यान केंद्रित करना होगा।

कृतज्ञता कोई भावना नहीं है; यह मन की एक अवस्था है जिसे विकसित किया जा सकता है, और यह हमें असीमित सकारात्मक ऊर्जा के भंडार में टैप करने की अनुमति देता है। कृतज्ञ होना दो चरणों में होता है। पहला एहसास है कि दुनिया में अच्छाई है और यह अच्छाई हम पर गिर गई है। दूसरा यह जानना है कि अच्छाई हमारे अलावा कुछ और से आ रही है, एक बाहरी वास्तविकता हमारी बहुत ही वास्तविकता को अनुग्रह का उपहार दे रही है। यह हमारा परिवार, हमारे मित्र, प्रकृति और यहां तक कि ईश्वर भी हो सकता है। हमारे पास इसके लिए आभारी होने के लिए बहुत कुछ है!

सांख्यिकीय रूप से, कृतघ्न की तुलना में हमें हमेशा आभारी होना चाहिए। एंग्जाइटी का मतलब हमारे जीवन में आशीर्वाद को भूलना है, जिस तरह की चीजों को लोगों ने हमारे लिए किया है, उसे नजरअंदाज करना। जब हम आलिंगन करते हैं तो यह सिर्फ सकारात्मकता नहीं होती है

कृतज्ञता। बेहतर नींद, अधिक दयालुता व्यक्त करने की क्षमता, अधिक जीवित महसूस करना और यहां तक कि एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली होने के कारण सभी आभारी होने के लाभ हैं।

जॉनसन ओटमैन, जूनियर द्वारा रचित एक कविता, जिसे हमने अपने प्राथमिक विद्यालय में गाया था, मेरे संदेश को संक्षेप में प्रस्तुत करता है:

जब जीवन के बिलों में आप टेम्पर्ड-टॉस होते हैं,
जब आप हतोत्साहित होते हैं, तो यह सोचकर सब खो जाता है,
अपने कई आशीर्वाद गिनें, उन्हें एक-एक करके नाम दें,
और यह आपको आश्चर्यचकित करेगा कि प्रभु ने क्या किया है।

'तो कृतज्ञता सकारात्मक और खुश रहने की कुंजी है?' हैरी ने पुष्टि की। 'निश्चित रूप से,' मैंने जवाब दिया। 'यह खुश लोग नहीं हैं जो आभारी हैं; यह है आभारी लोग जो खुश हैं। क्या इसका कोई मतलब है?'

'आंशिक रूप से,' हैरी हिचकिचाया। 'मैं उन चीजों के बारे में सोच सकता हूं जिनके लिए मुझे आभारी होना चाहिए, लेकिन यह हर किसी के लिए नहीं है। मैं ऐसे लोगों को जानता हूं जो नरक और पीठ से गुजर चुके हैं, चाहे वह प्रियजनों को खो रहा हो या बीमारी से ग्रस्त हो। वे आभारी कैसे हो सकते हैं? '

किसी और कारण से, मुंबई में मेरे उन दोस्तों के बारे में सोचा गया, जिनकी बेटी को टर्मिनल कैंसर हो गया था। 'हाँ, तुम ठीक कह रहे हो, हैरी। कुछ स्थितियों में आभारी होना कठिन है, और हमें इस सिद्धांत को दूसरों को समझाते समय सावधान रहना चाहिए। जब लोग पीड़ित होते हैं, तो हमें असंवेदनशील नहीं होना चाहिए

उन्हें आभारी होना चाहिए। यह एकतरफा होगा। कृतज्ञता की कई परतें होती हैं। चलो उन्हें अच्छी तरह से समझते हैं। '

लाइलाज

सबसे खराब बीमारी क्या है जिसके बारे में आप सोच सकते हैं? ज्यादातर लोगों के लिए, यह कैंसर होगा। लेकिन वे इसे युवा के साथ नहीं जोड़ेंगे। प्रोफेसर पीटर सस्सानी कहते हैं, 'कैंसर मुख्य रूप से बुढ़ापे की बीमारी है, जिसमें 65 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में 60 प्रतिशत से अधिक मामलों का निदान किया जाता है।' यह पुराने की बीमारी है। हालाँकि, यह मेरे उन दोस्तों का अनुभव नहीं था, जिनकी साढ़े चार साल की बेटी, गंधर्विका, मनुष्यों में सबसे तेजी से बढ़ते ट्यूमर, बर्किट के लिंफोमा का निदान किया गया था।

गांधर्विका के पिता, श्री मुकुंद शानबाग, जो एक करीबी दोस्त थे, ने मुझे कहानी सुनाई: " मैं उनके पेट में एक गांठ महसूस कर सकता हूँ, " डॉक्टर ने मुझसे कहा। "और यह बहुत बड़ा लगता है।" डॉक्टर ने रोका और अपनी कंप्यूटर स्क्रीन को हटा दिया,

कुछ नोटों की स्क्रूटनी। "मैं आपको चिंता नहीं करना चाहता," उन्होंने जारी रखा। वे छह शब्द किसी की चिंता करने के लिए पर्याप्त हैं। मैं पेशे से डेंटिस्ट हूँ; कभी-कभी हम कहते हैं कि यह थोड़ा चोट पहुंचाएगा, लेकिन वास्तव में, इससे बहुत नुकसान हो सकता है। "मैं आपको चिंता नहीं करना चाहता, लेकिन जैसा कि आपकी बेटी को पेट में दर्द की शिकायत है, मुझे लगता है कि हमें उसे अस्पताल ले जाना चाहिए। "

" यह ठीक है, " मैंने उस डॉक्टर से कहा जो अब अपने फोन पर कुछ बनाने की व्यवस्था कर रहा था। “क्या आपका रेफरल पत्र डाक से आएगा? कितनी देर लगेगी?" मैंने भोलेपन से पूछा। '

" नहीं, मेरे कहने का मतलब यह है कि हमें अभी उसे अस्पताल पहुंचाने की जरूरत है! " उसने कहा। मैंने घबराहट में उसकी तरफ देखा। हमारे पास नियुक्ति के बाद एक परिवार के रूप में योजना थी, लेकिन उनके चेहरे पर तात्कालिकता ने मुझे संकेत दिया कि उन्हें लगा कि यह गंभीर है और तुरंत भाग लिया।

'एक छोटी कार की सवारी के बाद हम रेडियोलॉजिस्ट के साथ अस्पताल पहुंचे, जहां वे रिसेप्शन पर हमसे मिलने के लिए इंतजार कर रहे थे। हमारे डॉक्टर ने कुछ कॉल किए थे। रेडियोलॉजिस्ट परिचित देखा; वह हमारे आध्यात्मिक समुदाय का भी सदस्य था। वह मेरी बेटी और मुझे अपने क्लिनिक में ले गया, रास्ते में छोटी-मोटी बातें की। मैं घबरा गया था, लेकिन गधर्विका के जीवन का समय चल रहा था। यह उसके लिए एक रोमांच था। मैंने रेडियोलॉजिस्ट से बातचीत करने की कोशिश की, लेकिन अजीब तरह से वह काफी घबरा गया था। क्या हमारे डॉक्टर ने उन्हें कुछ बताया जो हम नहीं जानते थे?

'अपने क्लिनिक में, रेडियोलॉजिस्ट ने गंधर्विका पर सोनोग्राफी (अल्ट्रासाउंड) की। ठंडा जेल उसके पेट को गुदगुदी करता है; मुझे उसकी हंसी याद है। उन्होंने बहुत कुछ नहीं कहा, लेकिन उन्होंने एक बायोप्सी किया और कहा कि वह हमें परिणामों के साथ बुलाएगा। मैं यह बताने के लिए पर्याप्त रूप से एक वाक्य नहीं बोल सकता कि उन अड़तालीस घंटे कितने लंबे थे। मैंने फोन उठाया जब यह बज उठा, लेकिन मैंने तुरंत इसे गिरा दिया - डॉक्टर ने कहा कि गंधर्विका को कैंसर का एक दुर्लभ रूप था। बस शब्द मुझे भय से भर देता है।

'कोई यह जानकर कैसे कृतज्ञ हो सकता है कि यह कष्टदायी बीमारी किसी को प्रभावित करने वाली है कि वे अपने जीवन से अधिक प्रेम करते हैं? मेरी पत्नी, पवित्रा, और मुझे पहली बार में यह असंभव लग रहा था, लेकिन हमारे समुदाय से हमें जो प्यार मिला, वह इस बात पर निर्भर करता है कि हमें इसके लिए कितना आभारी होना चाहिए था।

'हमारे दोस्तों और परिवार ने इलाज शुरू होते ही कदम रखा। फिर भी शुरुआत में तनाव अभी भी भारी था। हमारा पूरा परिवार पीड़ित था। न केवल गंधर्विका नरक से गुजर रही थी, हमारे अन्य दो बच्चे राधिका

और उस समय सात और दो वर्ष की आयु वाली रसिका अपने माता-पिता को समय की विस्तारित अवधि के लिए नहीं देख रही थीं। वे समझने के लिए बहुत छोटे थे कि क्या हो रहा था। यह मेरी पत्नी के लिए कठिन था और मैं उनके लिए मजबूत था, यह जानते हुए कि वे तीनों जल्द ही उन दोनों में से एक हो सकते हैं। मैं लगभग छह महीने से लगातार अस्पताल में था क्योंकि गंधर्विका कीमोथेरेपी के दुष्चक्र से गुज़र रही थी, उसकी रक्त की गिनती गिर रही थी, संक्रमण हो रहा था। यह दुख का एक निरंतर पाश था; मेरे जीवन के सबसे मुश्किल छह महीने! मैंने जो किया, वह मेरी साधना थी, लेकिन मुख्य रूप से हमारे आस-पास के दोस्तों से प्यार का बढ़ना था।

'हमारा एक दोस्त मेरे बच्चों को हर सप्ताह के अंत में अपने घर ले जाता है और उनके साथ ऐसा व्यवहार करता है कि वे अपनी माँ को याद नहीं करेंगे। जैसे ही हम काम और अस्पताल के बीच पहुँचे मेरी दोनों बहनें सप्ताह के दौरान मेरे बच्चों को देखती थीं। मेरे पिता ने जोर देकर कहा कि वह हमारे लिए रोज खाना बनाएंगे ताकि वह घर का बना खाना न खाएं। इस तरह तीन महीने बीत गए। यह असामान्य स्थिति हमारी सामान्य दिनचर्या बन गई।

'चार साल की उम्र तक यह कहा जाता है कि एक बच्चा यह समझना शुरू कर देता है कि वे एक व्यक्ति हैं, अपने विचार, आकांक्षाएं और सपने देखने में सक्षम हैं। लेकिन अभी भी बच्चे हैं, वे अभी पूरी तरह से परिपक्व नहीं हैं। यही कारण है कि जैसे सवालों का जवाब, "जब आप बड़े होते हैं तो आप क्या बनना चाहते हैं?" कितना मनोरंजक है। अस्पताल के अंधेरे गलियारों से गुजरते हुए मुझे आश्चर्य होता है कि क्या मैं अपनी बेटी को बड़ा होता देखूंगा ।

'सितंबर के अंत में एक मुद्दा बना। गंधर्विका का जन्मदिन तेजी से आ रहा था, और वह अपने सभी शुरुआती धैर्य खो चुकी थी, वह जश्न मनाने के लिए घर जाना चाहती थी। समस्या यह थी कि उसने कीमोथेरेपी के आखिरी दौर के बाद एक जलती हुई बुखार का अनुबंध किया था। वार्ड छोड़ने का कोई मौका नहीं था, डॉक्टरों ने हमें चेतावनी दी। इसने मेरी बेटी का दिल तोड़ दिया। वह तब है जब हमें अधिक समर्थन मिला।

'लंचटाइम के दौरान, जैसे ही गंधर्विका परीक्षण के दूसरे दौर से गुज़रीं, हमारे दोस्तों और परिवार ने उनकी क्लास टीचर के नेतृत्व में उनके जन्मदिन के लिए अस्पताल के कमरे को एक आश्चर्य के रूप में सजाया। वे मेरी बेटी के सहपाठियों से केक, पार्टी-पॉपर्स और सभी तरह के उपहार लेकर आए। यह किसी भी जन्मदिन से बेहतर था जिसे हम योजना बना सकते थे! गंधर्विका और हमारा पूरा परिवार खुशी से अभिभूत था।

'गहन प्रकृति और उपचार की लंबी अवधि के कारण भारत में कैंसर का इलाज बहुत महंगा हो सकता है। हम ठीक प्रबंध कर रहे थे, लेकिन यह एक कारण बन रहा था

हमारे परिवार पर तनाव। यद्यपि हमने मना करने की कोशिश की, हमारे सबसे प्यारे दोस्तों में से एक ने इलाज के लिए भुगतान करने में मदद करने की पेशकश की। "हम वास्तव में इस तरह से आपकी बेटी की सेवा करना चाहते हैं," उन्होंने कहा। मुझे गहरा स्पर्श हुआ। अपने बच्चों की सेवा करना सम्मानजनक है; एक दूसरे के बच्चों की सेवा करने के लिए बहुत कुछ देना चाहते हैं। हमने उनके प्यार को इस वजह से स्वीकार किया कि वह साथ थे।

'उन कोशिशों के दौरान, हमारे आध्यात्मिक गुरु राधानाथ स्वामी भी हमारे साथ मिले, हमारी बेटी के स्वास्थ्य के बारे में पूछताछ की। उसने मेरे हाथ पकड़े और मेरी आँखों में देखा। उन्होंने कहा, "मैं गंधर्विका के लिए गहन प्रार्थना कर रहा हूं और आप सभी के लिए भी प्रार्थना कर रहा

हूं।" बहुत से लोग आज प्रार्थना की शक्ति को कम करते हैं। लेकिन हमें इस बात का पूरा विश्वास था कि हमारे समुदाय में गहरी आध्यात्मिकता वाले लोगों की प्रार्थनाओं और शुभकामनाओं ने हमें अपने जीवन के इस अशांत दौर से निपटने की ताकत दी है।

'गंधर्व एक ऊर्जावान बालक है; उसे दोस्त बनाना पसंद है। उसके वार्ड में, एक ही बीमारी के साथ कई अन्य बच्चे थे जिनके साथ वह खेलती थी और हम उसी संकट से गुजर रहे परिवारों के साथ बंध जाते थे। जैसा कि वे कहते हैं, संख्या में ताकत है। नर्सों ने टिप्पणी की कि हमारी बेटी अन्य बच्चों से अलग थी; वह प्रार्थना कर रही होगी, पढ़ रही होगी और ध्यान भी कर रही होगी। उन्हें इससे बहुत उम्मीद थी, और कई लोग खुद भी आध्यात्मिकता का अभ्यास करने लगे थे।

'हालाँकि हमने किसी को अपने परिवार के साथ लड़ाई के कैंसर को देखने से बहुत हिम्मत दी, लेकिन जब वे लड़ाई हार गए तो हम घबरा गए। जो बच्चे गंधर्विका के पास थे, उन्हीं खिलौनों से खेल रहे थे, हमारी आँखों के सामने से गुजर रहे थे। ऐसी भयावह बीमारी से भस्म हो रहे हैं मासूम बच्चे! *क्या होगा अगर गंधर्विका को छोड़ दिया जाए?* मेरे लिए एक आवर्ती विचार था। जैसा कि मैंने पहले कहा था, इस प्रकार के नकारात्मक विचार तब होंगे जब मैं अकेला था, अस्पताल के खालीपन में ठंडी खामोशी सुन रहा था। "अगर हम उसे खो देते हैं तो हम कैसे सामना कर पाएंगे?" ऐसे समय में हम उन लोगों का शुक्रिया अदा नहीं कर सकते जिन्होंने हमें प्यार में लपेट दिया, जिससे हमें अपने घाव भरने में मदद मिली। मुंबई में अपने पूरे आध्यात्मिक समुदाय के लिए हमें जो आभार महसूस हुआ, वह एक ऐसा बिंब था जिसने हमें और छोटी गंधर्विका को उसकी बीमारी के बारे में बताया। और हालांकि हमें लगा कि उसकी बीमारी टर्मिनल है, गंधर्विका आज भी हमारे साथ है, हंस रही है और प्रार्थना कर रही है। जो लोग कृतज्ञ हैं वे संकटग्रस्त नहीं हैं। हालांकि, कई अलग-अलग स्तरों पर कृतज्ञता ने हमें बड़ी कठिनाई के समय में संभावना नहीं दी। '

हैरी ने कहा, 'मेरी कार तेज है।' 'लेकिन वह एक भावनात्मक रोलरकोस्टर था। ऐसा लगता है जैसे गधर्विका के पिता का आभार की गुणवत्ता से गहरा संबंध था। '

'वास्तव में,' मैंने कहा। 'वास्तव में।' मैंने अपनी फटी आँखों को पोंछ लिया। 'अगर हम उसके जैसा बनना चाहते हैं तो हमें आभार जताने के लिए समय निकालने की जरूरत है।'

'निश्चित रूप से,' हैरी ने एक उदास मूड में कहा। 'मैं बहुत व्यस्त जीवन जीती हूं। । । ' 'और भी

अधिक कारण वास्तव में आभार समझने के लिए। अगर हम नहीं करते हैं, हम याद कर सकते हैं हमारे अस्तित्व के सबसे खूबसूरत पहलू, 'मैंने जोर दिया।

सारांश:

> समस्याओं से निपटने के दौरान हमारे पास एक सकारात्मक स्थिति होनी चाहिए। सोचें: क्या मैं इस स्थिति के बारे में कुछ सकारात्मक हूं? सकारात्मक होने का मतलब यह नहीं है कि हम नकारात्मक की उपेक्षा करें। हमें सकारात्मक रूप से ध्यान केंद्रित करते हुए नकारात्मक परिस्थितियों से रचनात्मक रूप से निपटना चाहिए।
>
> जैसे हमारी जीभ हमारे दांतों में फंसी हुई चीज से ग्रस्त हो सकती है, वैसे ही हमारे दिमाग में नकारात्मक के बारे में जुनून होना तय है।
>
> कृतज्ञता एक ऐसी अवस्था है जो हमें सकारात्मक देखने की अनुमति देती है। यह महसूस करने से आता है कि दुनिया में अच्छाई है, कि कुछ अच्छाई हमारे साथ है और वे अच्छी चीजें बाहरी वास्तविकता से आ रही हैं। चेतना की वह स्थिति हमें सकारात्मकता से प्रभावित करती है।

कठिनाई और दुःख के समय में भी, हम आंतरिक शक्ति महसूस कर सकते हैं, जब हम देखभाल करने वाले दोस्तों और परिवार के समर्थन के लिए आभारी हैं।

-
-

पांच

प्रेस को रोकें

बंद करो और नियमित रूप से अपने जीवन को प्रतिबिंबित करें। कृतज्ञता का अभ्यास करने के लिए ठहराव बटन दबाना आपके जीवन में इसे स्थिर बनाने का तरीका है।

'मैं उन लोगों से प्यार करता हूं जो मुसीबत में मुस्कुरा सकते हैं, जो संकट से ताकत इकट्ठा कर सकते हैं, और प्रतिबिंब से बहादुर बन सकते हैं। 'छोटे दिमाग के व्यापार को सिकोड़ें, लेकिन वे जिनका दिल दृढ़ है, और जिनके विवेक उनके आचरण को मंजूरी देते हैं, वे उनके सिद्धांतों को आगे बढ़ाएंगे।'

-लियोनार्डो दा विंची

वर्ली सी फेस में शहर के कुछ सबसे महंगे घर हैं। बिजनेस टाइकून, फिल्म स्टार और यहां तक कि क्रिकेट खिलाड़ी; पोस्टकोड प्रसिद्ध नामों से अटे पड़े हैं। मैंने नए-नए बिल्ड में से एक पर शूटिंग करने का इशारा किया। 'वह मेरे एक करीबी दोस्त का है,' मैंने कहा। हैरी ने आश्चर्य से मेरी ओर देखा।

उन्होंने कहा, "मैं इस धारणा के तहत था कि मैं तुम्हारा सबसे अमीर दोस्त बनूंगा।"

'आप उनमें से एक हैं, बिल्कुल। आपकी उम्र के लिए, कोई भी आपकी सफलता का मजाक नहीं उड़ा सकता। लेकिन ये लोग दूसरे लीग में खेल रहे हैं। यह भवन दस मंजिल का होने जा रहा है! '

हैरी ने अपनी गर्दन को मेरी खिड़की के बाहर देखने के लिए उकसाया था ताकि पतली नीयन जैकेट और पीले हेलमेट में पुरुषों को देख सकें, एक अरबपति के स्वर्ग का निर्माण कर सकें।

उन्होंने कहा, "काश मैं इसमें अपार्टमेंट ले पाता।"

'मुझे लगता है कि तुम गलत समझ रहे हो, हैरी। दस मंजिलें सिर्फ व्यापारी के परिवार के लिए हैं; अलग अपार्टमेंट नहीं हैं। ' अपने दोस्त के मुंह के खुले होने के साथ, मैंने जारी रखा। 'तथ्य यह है कि मुझे यकीन है कि यह आदमी उतना ही कठिन काम करेगा, अगर आपसे ज्यादा कठिन नहीं है। वह भारत की सबसे समृद्ध कंपनियों में से एक के अध्यक्ष और मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं। लेकिन मैं उसे व्यक्तिगत रूप से जानता हूं और इसलिए मुझे पता है कि वह हमेशा सकारात्मकता को प्रतिबिंबित करने के लिए समय देता है। यह मनोवैज्ञानिक है - जब हमारे पास जो कुछ भी है उसके लिए हम आभारी हैं, हम अधिक प्राप्त करने के लिए तैयार हो जाते हैं। अन्यथा, हम उन अवसरों को दरकिनार कर देते हैं जो हमारे सामने आ सकते हैं। अर्थात्

रिश्तों के रूप में व्यापार के लिए सच है। हमें अपनी कृतज्ञता को प्राथमिकता देनी चाहिए। हमें गुलाबों को सूंघना और रोकना चाहिए। '

जोशुआ बेल

यह हंस क्रिश्चियन एंडरसन थे जिन्होंने कहा था, 'जब शब्द विफल होते हैं, तो संगीत बोलता है।' लेकिन यह केवल मामला है अगर आप सुनने के लिए समय बनाते हैं।

दस साल पहले, अमेरिका के प्रमुख समाचार पत्रों में से एक, *वाशिंगटन पोस्ट में* एक संक्षिप्त, निराधार लेख प्रकाशित किया गया था । कागज देश के राजनीतिक परिदृश्य को कवर करने के लिए प्रसिद्ध है, लेकिन यह टुकड़ा अलग था। यह एक सामाजिक प्रयोग के बारे में था जिसमें हम जिस समाज में रहते हैं उसके बारे में कुछ कठोर सच्चाइयों को उजागर करते हैं।

मध्य-स्तर के अधिकांश नौकरशाह संघीय वाशिंगटन के केंद्र में स्थित L'Effant Plaza स्टेशन पर उतरते हैं। शुक्रवार, 12 जनवरी 2007 को, लोगों ने कॉफ़ी की कमी की और डोनट्स को नीचे गिरा दिया, क्योंकि वे काम करने से कतरा रहे थे, एक असंगत आदमी, जींस और एक टी-शर्ट में, वायलिन बजाते हुए स्टेशन के अंदर एक कूड़ेदान के पास खड़ा था। मुंबई जैसे शहर में, किसी को सड़क पर संगीत बजाने के लिए उच्च सम्मानजनक नहीं माना जाएगा। राज्यों में धारणा अलग है। वे अभिजात वर्ग का हिस्सा नहीं हैं, लेकिन उन्हें तबाह नहीं माना जाता था। उन्हें सिर्फ सड़क पर चलने वाले कलाकारों के रूप में देखा जाता है, जो कई बार काफी भीड़ और मीडिया का ध्यान आकर्षित कर सकते हैं।

यदि आप किसी को सार्वजनिक क्षेत्र में संगीत बजाते हुए देखते हैं, तो क्या आप रुकते हैं और सुनते हैं? क्या आप कभी अपनी दया दिखाने के लिए कोई बदलाव करते हैं? या आप अपने समय की कमी के डर से अपराधबोध में अतीत करते हैं? उस सर्दियों की सुबह, *वाशिंगटन पोस्ट* ने यह देखने के लिए एक प्रयोग किया कि क्या लोग दुनिया के सबसे बेहतरीन शास्त्रीय संगीतकारों में से एक के लिए रुकेंगे, जो अब तक लिखे गए सबसे महंगे संगीतकारों में से एक है, जो अब तक के सबसे महंगे वायलिनों में से एक है। क्या वे संगीत प्रतिभा का गवाह बनने के लिए अपना फ्री -रो-रो टिकट स्वीकार करेंगे या अपने अवसर को भुना पाएंगे, क्योंकि वे कैपिटल हिल पहुंचे थे?

कलाकार अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध वायलिन वादक, जोशुआ बेल थे। प्रयोग के समय उनतीस , बेल ने मेट्रो हॉल के लिए कॉन्सर्ट हॉल की अदला-बदली की थी, और एक श्रोता दर्शकों को जो उसे अनदेखा कर सकता था। प्रयोग से कुछ दिन पहले, बेल ने बोस्टन का स्टेली सिम्फनी हॉल भर दिया था, जहां रन-ऑफ-द-

मिल सीटें $ 100 के लिए बेचती हैं। यह संदर्भ, धारणा और प्राथमिकताओं का परीक्षण था: क्या लोग सुंदरता की सराहना करने के लिए रुकेंगे जब उनके सामने सही होगा?

बेल एक बच्चा था। उनके माता-पिता, दोनों मनोवैज्ञानिकों ने उन्हें औपचारिक प्रशिक्षण प्राप्त करने का फैसला किया, जब उन्होंने देखा कि उनका चार साल का बच्चा रबर बैंड के साथ संगीत बना रहा था - वह पिच को अलग करने के लिए , उन्हें साइड-कैबिनेट्स में खोलना और खोलना बंद कर देगा । उनकी प्रसिद्धि एक किशोर के रूप में बढ़ गई थी। एक पत्रिका के साक्षात्कार में टिप्पणी की गई, "इंसानों को यह बताने से कम कुछ नहीं कि वे जीने की जहमत क्यों उठाते हैं।" लेकिन क्या ट्रेन स्टेशन पर इंसान उसे बताएगा? क्या आम लोग $ 3.5 मिलियन की कीमत की वायलिन पर परफेक्ट मास्टरपीस बजाने वाले इस प्रच्छन्न प्रतिभा को पहचान पाएंगे?

तो तुम क्या सोचते हो? दुनिया के सबसे प्रसिद्ध संगीतकारों में से एक द्वारा एक मुफ्त संगीत कार्यक्रम! आप उसके चारों ओर यात्रियों के झुंड की उम्मीद करेंगे।

विपरीत हुआ।

यह तीन मिनट पर था कि एक मध्यम आयु वर्ग के व्यक्ति ने जोशुआ को एक दूसरे विभाजन के लिए देखा, लेकिन वह चलता रहा। तीस सेकंड बाद, एक महिला ने डॉलर में फेंक दिया और धराशायी हो गई। यह छह मिनट बाद था कि कोई दीवार के खिलाफ झुक गया, और उसने सुना। आँकड़े निराशाजनक थे। में पैंतालीस मिनट कि जोशुआ बेल खेला जाता है, सात लोग बंद कर दिया और कम से कम एक मिनट के लिए चारों ओर लटका दिया, सत्ताईस $ 32 के कुल योग amassing पैसे दिए। इसने 1070 लोगों को छोड़ दिया, जो उनसे कुछ ही फीट की दूरी पर होने वाले चमत्कार से बेखबर थे।

वाशिंगटन पोस्ट चुपके से बेल का पूरे प्रदर्शन दर्ज की गई, एक बनाने समय-अंतराल किसी भी घटनाओं की वीडियो, या इस मामले में, उनमें से कमी है। 'इस त्वरित गति पर भी, हालांकि, फिडलर की चाल तरल और सुशोभित बनी हुई है; वह अपने दर्शकों से अलग लगता है -अनदेखी, अनसुना, अनौपचारिक रूप से- कि आप खुद को यह सोचते हुए पाते हैं कि वह वास्तव में वहां नहीं है। एक भूत। तभी आप इसे देखते हैं: वह वही है जो वास्तविक है। वे भूत हैं, 'लेख ने कहा।

क्या हम उन हज़ार लोगों को लेबल कर सकते हैं जिन्होंने बेल को अनदेखा कर दिया था? जरुरी नहीं। जर्मन दार्शनिक इमैनुअल कांट ने कहा कि एक स्थिति का संदर्भ मायने रखता है। उन्होंने कहा, "सुंदरता की सराहना करने की क्षमता नैतिक निर्णय लेने की क्षमता से संबंधित है।" लेकिन ऐसा करने के लिए, 'देखने की स्थिति इष्टतम होनी चाहिए'। एक गैलरी में कला और एक कॉफी शॉप में कला को अलग तरह से माना जा रहा है। कॉफी शॉप में, कला अधिक महंगी और उच्च मूल्य की हो सकती है, लेकिन ध्यान देने का कोई कारण नहीं है क्योंकि लोग विभिन्न प्रकार के मोचिनो को चूसते हैं। अधिकांश दीर्घाओं में, 'इष्टतम' स्थितियों का निर्माण किया गया है

सुंदरता की सराहना करते हैं। सही जगह पर प्रकाश, कला और दर्शक के बीच पर्याप्त जगह, टुकड़े का वर्णन, *आदि* काफी मजेदार है, कई ने बाद में कला दीर्घाओं में साधारण वस्तुओं को खो दिया है, यह पता लगाने के लिए कि लोग उनके आसपास इकट्ठा हो रहे हैं यह सोचकर कि वे प्रदर्शन कर रहे हैं। ! प्रसंग हमारे दृष्टिकोण में हेरफेर करता है।

इसलिए, हम लोगों की सुंदरता की सराहना करने की क्षमता के बारे में निर्णय नहीं कर सकते क्योंकि बेल *ने* सिर्फ एक हमदर्द वायलिन वादक की तरह देखा। हालांकि, यह जीवन की सराहना करने की हमारी क्षमता के बारे में क्या कहता है?

मैंने पाया है कि हम लोग समय के साथ व्यस्त हो गए हैं। हम अपने जीवन के उन हिस्सों को छोड़ देते हैं जो सीधे मेहनत और धन संचय से संबंधित नहीं हैं। आधुनिक दुनिया का निर्माण ऐसा है कि हमारे पास ठहराव को दबाने और सुंदरता की सराहना करने के लिए कम समय है। अपने स्वयं के व्यवसाय को याद दिलाते हुए, अपनी आंखों को आगे बढ़ाने के साथ, जोशुआ बेल की अनदेखी करने वाले एस्केलेटर पर लोग सुंदरता को समझने की *क्षमता* रखते हैं, लेकिन यह उनके जीवन के लिए अप्रासंगिक लगता है इसलिए वे नहीं चुनते हैं।

अगर हम इस ग्रह पर सबसे अच्छे संगीतकारों में से एक द्वारा बजाए गए सुंदर संगीत को सुनने के लिए एक क्षण भी नहीं ले सकते हैं; अगर आधुनिक जीवन की गाड़ी हमें प्रभावित करती है, ताकि हम बहरे हो जाएं और उस तमाशा से अंधे हों, तो हमें और क्या याद आ रहा है?

कृतज्ञता को प्राथमिकता दें और अभ्यास करें

स्वाभाविक रूप से, सी फेस सभी प्रकार के लोगों को आकर्षित करता है। पर्यटक तड़क -भड़क (केवल बांद्रा-वर्ली सी लिंक उनके और क्षितिज के बीच), परिवारों को टहलते हुए, हाथ पकड़े हुए धावक और वे जो सबसे अच्छा करते हैं। सड़क फिर से पार्किंग बन गई थी। 'क्या आप उसे वहां देखते हैं?' मैंने एक आदमी पर इशारा किया, जो पच्चीस साल का लग रहा था , फुटपाथ पर काम कर रहा था। 'ऐसा शरीर संयोग से नहीं आता। उसके पास जो भी है उसे हासिल करने के लिए

वर्षों का अभ्यास करना चाहिए। रातोंरात कामयाबी हासिल करने में देर रात तक काम करने में सालों लग जाते हैं। ' ऐसा लग रहा था कि उसकी मांसपेशियां छिल गई थीं, उसका हाथ औसत आदमी के पैरों से बड़ा था। हैरी ने अपने बाएं हाथ को थपथपाया और नेत्रहीन अपने बाइसेप्स को मापा। वह हंसते हुए, हरक्यूलिस की तुलना में मांसपेशियों की कमी का एहसास करते हुए अब समुद्र तट पर पुश-अप कर रहे हैं ।

'इसी तरह, हमें मन की मांसपेशी को प्रशिक्षित करना चाहिए। कुछ के लिए, कृतज्ञता एक प्राकृतिक स्वभाव है; दूसरों के लिए, यह एक सचेत प्राथमिकता है। लेकिन किसी भी मांसपेशी की तरह, आपको "इसका उपयोग करना चाहिए या इसे खोना चाहिए"। अभ्यास के बढ़े हुए स्तर पर, हमें करने की आवश्यकता नहीं है

सचेत रूप से आभार का अभ्यास करें - हम आभार में रहते हैं। यह एक खुशी की तरह है, जोशुआ बेल की तरह कभी नहीं गायब क्षण! '

'मैं उस अवस्था तक कैसे पहुँचूँ?' हैरी ने उत्सुकता से सवाल किया।

'एक सबूत-आधारित चीज है जो हम कर सकते हैं। एकमात्र मूल्य प्रतिबद्धता और स्थिरता है। यह प्रतिदिन एक आभार लॉग लिख रहा है, जो कृतज्ञता के तीन सिद्धांतों पर आधारित है: पहचान, याद और पारस्परिक। '

'वाह धन्यवाद। कृपया मुझे और बताएं!' हैरी ने हस्तक्षेप किया।

" वास्तव में " धन्यवाद " और " आप " दो ऐसे शब्द हैं जिनमें इतनी शक्ति है, लेकिन बिना समझे अधिक उपयोग किया जाता है। मुझे समझाने दो, 'मैंने कहा। 'हमें सबसे पहले यह पहचानना चाहिए कि "धन्यवाद" कहने के लिए हमारे साथ क्या अच्छा हुआ है। इस क्षण में करना आसान है; जब कोई हमारे लिए दरवाजा रखता है या हमें एक गर्म पेय खरीदता है। अगला चरण यह याद रखना है कि दूसरों ने हमारे लिए क्या किया है इसका मतलब है कि धन्यवाद। कृतज्ञता विकसित करने के लिए सबसे अच्छा तरीकों में से एक है। बिना किसी गैजेट के, बिना किसी गैजेट के हमें अपने मन से समय बिताने के लिए प्रेरित करना और इस बात पर चिंतन करना कि किसने हमारी मदद की है, हमारी कृतज्ञता को नजरअंदाज करता है। '

हैरी ने अपमान किया और सिर हिलाया जैसे कि उस समय किसी पर विचार कर रहा हो। आखिरकार,

हमें पारस्परिक होना चाहिए। हमें आपको धन्यवाद देना चाहिए। कह और

हमारे कार्यों के माध्यम से अगले स्तर तक जाने के लिए धन्यवाद। शब्दों और भावनाओं से परे, वास्तव में वापस देने के लिए लंबे समय तक चलने वाले कृतज्ञता के जीवन जीने का आधार है । तो आप किसके लिए आभारी हैं? '

'अच्छा, मुझे लगता है कि मैं इस ट्रैफिक जाम के लिए आभारी हूं कि मेरे पास आपके साथ बिताने का समय है!'

हमारे आस-पास के लगातार सींगों के साथ, मैंने कृतज्ञता लॉग को और अधिक विस्तार से समझाया।

आभार लॉग

यह लॉग आपके फोन पर रखा जा सकता है और काम करने के लिए आपकी यात्रा पर लिखा जा सकता है, या आप इसे अपनी डायरी में एक शांत स्थान पर लिखना चाह सकते हैं। यह एक सरल व्यायाम है जिसे करने के लिए दिन में लगभग दस मिनट लगते हैं, और कोई कठिन या तेज़ नियम नहीं हैं। इस गतिविधि को सुबह करना सबसे अच्छा है, क्योंकि आपका दिन कृतज्ञता के साथ शुरू होने से आप बाकी दिनों के लिए सकारात्मक महसूस करेंगे।

व्यायाम

पिछले चौबीस घंटों पर चिंतन करें और तीन से पांच लोगों या ऐसी स्थितियों की पहचान करें जिनके लिए आप आभारी हैं। आप जितने अधिक वर्णनात्मक होंगे, आपके भीतर से कृतज्ञता के भाव की खुदाई करना उतना ही आसान होगा। दैनिक विवरण में तीन से पांच लोग शामिल होने चाहिए या जिन चीजों के लिए आप आभारी हैं, और हर हफ्ते एक बार, इसमें उन लोगों को धन्यवाद देने के लिए तीन से पांच एक्शन पॉइंट होने चाहिए, जिनके लिए आप आभारी हैं।

आप किसी भी चीज के लिए आभारी हो सकते हैं — कोई चीज जितनी सरल हो कि कोई आपको देखकर मुस्कुराए, आपको ट्रेन में सीट दे, या कोई सहकर्मी आपको दोपहर का भोजन खरीदकर दे।

हम अपने प्रति दया का हर कार्य नहीं कर सकते, लेकिन हम अपने निकटतम लोगों के साथ शुरू कर सकते हैं। अपने साप्ताहिक आभार कार्रवाई बिंदुओं में से *एक* को चुनें और उस पर कार्य करें। क्या आपने अपने साथी को खाना खाने के लिए धन्यवाद दिया? क्या आपने अपनी माँ को अपने कपड़े धोने के लिए धन्यवाद दिया? क्या आपने बिल का भुगतान करने के लिए अपने साथी को धन्यवाद दिया? और महत्वपूर्ण बात, आप उन्हें धन्यवाद देने के लिए क्या कार्रवाई करेंगे। इसे लिखिए और उस खुशी को महसूस कीजिए जिसे आपने महसूस किया था जब आपके साथ अच्छा किया गया था।

हम अभी भी बंपर बंपर थे।

'यह एक महान व्यायाम है,' मैंने कहा। 'यह लंबे या चिंताजनक होने की जरूरत नहीं है, बस उस दिन के लिए आप क्या आभारी हैं, इसके बारे में ईमानदार।'

वह थम गया, फिर से चिंतन करने लगा। 'क्या मैं आपसे कुछ व्यक्तिगत बातें पूछ सकता हूँ?' उसने घबराकर पूछा।

लोगों से मेरे बारे में सवाल पूछना दुर्लभ था, लेकिन यह एक ताज़ा बदलाव था। रिश्ते देने और लेने वाले होते हैं। 'बेशक। आपने अपने जीवन की कहानियाँ मेरे साथ साझा की हैं, आप मेरे बारे में क्या जानना चाहेंगे? '

'क्या आप कभी ऐसी स्थिति में हैं, जहाँ आपको आभारी होना असंभव था, जहाँ आप कोई चांदी की परत नहीं देख सकते थे?'

हमारे बीच एक और खामोशी छा गई।

'क्या आप जानना चाहते हैं कि मेरा पहला वीडियो कैसे वायरल हुआ? यह कुछ ऐसा नहीं था जो मैं चाहता था, और जब यह हो रहा था, तो मैं निश्चित रूप से आभारी नहीं था, 'मैंने उस परेशान समय के बारे में सोचते हुए कहा। मैं अगले अध्याय में प्रकरण के बारे में बात करता हूं। अभी के लिए, आइए इस अध्याय को कृतज्ञता पर संक्षेप में प्रस्तुत करें।

सारांश:

- हमें सीखना चाहिए कि हम कैसे दबाएं और जो हम आभारी हैं, उसे प्रतिबिंबित करें

के लिये। यह कहना पर्याप्त नहीं है कि हम आभारी होने के लिए बहुत व्यस्त हैं। यदि हम ठहराव नहीं दबाते हैं, तो हमारे जीवन के कितने सुंदर क्षण याद आ रहे हैं? कृतज्ञता का अभ्यास शुरू करने के तरीके हैं: हमारे द्वारा किए गए अच्छे को पहचानना और 'धन्यवाद' कहना; अच्छे को याद करना और उसका मतलब रखना; और एक ही मूल्यों द्वारा वापस देने और जीने के कार्यों के माध्यम से पारस्परिक।

कृतज्ञता केवल एक भावना नहीं है; यह जीवन का एक तरीका है जिसे सीखा और अभ्यास किया जा सकता है। हमें कृतज्ञता का अभ्यास करने के लिए समय को प्राथमिकता देनी

चाहिए, और ऐसा करने के कई तरीकों में से एक है प्रतिदिन कृतज्ञता लॉग लिखकर।

छह

चिंता क्यों

जब चीजें आपके नियंत्रण से बाहर हैं और कुछ भी नहीं है जो आप कर सकते हैं, तो चिंता क्यों करें? 'चिंता अपने दुख के कल को कभी नहीं लूटती है, यह केवल आज के आनंद की है।'

-लियो बुस्काग्लिया

एक उमस भरी शाम, जैसा कि मैं अपने कमरे में अपने लैपटॉप पर दूर बैठी थी, मुझे मेरे एक मित्र का व्हाट्सएप संदेश मिला। यह सामान्य से कुछ भी नहीं दिखता था, लेकिन इसमें मेरे जीवन को बर्बाद करने की क्षमता थी। हालांकि, इससे पहले कि मैं विस्तार से बताऊं, मुझे लगता है कि उन पाठकों के लाभ के लिए व्हाट्सएप की सफलता की कहानी बताना महत्वपूर्ण है जो इस बारे में परिचित नहीं हैं कि यह कैसे हुआ।

व्हाट्सएप, जैसा कि हम सभी जानते हैं, एक मुफ्त मैसेजिंग और कॉलिंग एप्लिकेशन है जिसे कोई भी डाउनलोड कर सकता है, चीन के अलावा दुनिया में कहीं भी। इसकी स्थापना एक सॉफ्टवेयर इंजीनियर ब्रायन एक्टन ने की थी, जो स्टैनफोर्ड से स्नातक थे। एक्टन ने लगभग एक दर्जन वर्षों तक

पहले ऐप्पल और फिर याहू में काम किया, 2007 तक उन्होंने अपने दोस्त और सहयोगी जान कौम के साथ एक साल के लिए दक्षिण अमेरिका की यात्रा करने का फैसला किया। उनकी वापसी पर, दोनों ने नौकरियों के लिए फेसबुक और ट्विटर पर आवेदन किया लेकिन दोनों को खारिज कर दिया गया। एक्टन ने मई 2009 में ट्वीट किया, 'ट्विटर मुख्यालय द्वारा अस्वीकार कर दिया गया। वह ठीक है। लंबे समय तक हंगामा होता। ' कुछ महीनों बाद, अगस्त 2009 में, उन्होंने एक अन्य ट्वीट के साथ इसका पालन किया, 'फेसबुक ने मुझे ठुकरा दिया। यह कुछ शानदार लोगों के साथ जुड़ने का एक शानदार मौका था। जीवन की अगली साहसिक यात्रा के लिए तत्पर। '

और उनके अगले साहसिक कार्य ने दुनिया को बदल दिया। उसी वर्ष जिसे उन्होंने अस्वीकार कर दिया, अपने जन्मदिन पर, व्हाट्सएप को सिलिकॉन वैली, कैलिफोर्निया में शामिल किया गया। एप्लिकेशन तेजी से बढ़ी, इसकी सफलता अद्वितीय है। इतना अधिक कि 2014 में, फेसबुक ने इसे खरीदने का फैसला किया, एक चौंका देने वाला $ 19 बिलियन का। दिसंबर 2017 तक, व्हाट्सएप के 1.5 बिलियन सक्रिय उपयोगकर्ता थे!

अब जब आपके पास व्हाट्सएप की पहुंच की एक स्पष्ट तस्वीर है, तो आप मेरी चिंता की सराहना कर पाएंगे जब मैं आपको बताऊंगा कि यह वही ऐप था जो

लोग मेरा एक संभावित विवादास्पद वीडियो साझा करते थे जो वायरल हो गया। मेरा फोन बजा। मुझे एक नया संदेश मिला था। एक सूचना ने कहा कि मुझे एक मित्र से एक वीडियो संदेश मिला था, जिसके बारे में मैंने बात नहीं की थी

सालों में। *उससे एक संदेश प्राप्त करना दिलचस्प है। मैं इसे बाद में पढ़ूंगा* , मैंने सोचा। मैंने अपना फोन पलट दिया। मैं दिन के अपने चरम उत्पादक घंटों के दौरान परेशान नहीं होना चाहता था। एक और चर्चा। 'ऐसा क्या हो सकता है?' मेरा मन फिर से अपने फोन पर चला गया। मैं इसे नजरअंदाज करने में कामयाब रहा। अड़चन में, मुझे सिर्फ अपना फोन साइलेंट मोड पर रखना चाहिए था, क्योंकि अगले एक घंटे के लिए यह लगातार बंद हो जाता था। अब मुझे जांचना था कि हू-हा क्या था।

543108 है । मैंने अपने पासकोड में टाइप किया (जो अब किसी को भी आश्चर्य में बदल गया है) और अपना व्हाट्सएप खोला। मैंने अपने होम पेज को डूबते हुए संदेशों की बाढ़ देखी, कुछ ऐसे समूह चैट से जिनमें से मैं एक हिस्सा हूं, लेकिन कई ऐसे व्यक्तियों से जिन्हें मैंने वर्षों से जोड़ा था। संदेशों में एक बात समान थी: वे सभी में एक 3.4 एमबी वीडियो था।

मेरे आश्चर्य करने के लिए, लोगों ने मुझे अपना एक वीडियो भेजा था। यह एक मजाक की एक क्लिप थी, जिसे मैंने अपने मंदिर में 1500 विश्वविद्यालय के छात्रों के दर्शकों को दिए गए एक व्याख्यान के संदर्भ में संपादित किया था। उस समय तक, मेरे कुछ वीडियो YouTube पर ट्रैक्शन प्राप्त कर रहे थे, लेकिन मेरे अन्य सोशल-मीडिया प्लेटफ़ॉर्म पर एकत्र हुए थे ।

मैंने क्लिप बजा दी। 'आज भारत के किसी भी स्कूल में, दस साल काम करने के बाद, क्या आप जानते हैं कि एक शिक्षक औसतन कितना बचत करेगा? शायद एक लाख या दो लाख रुपये, 'मैं कह रहा था। अब तक सब ठीक है। किसी खतरे का पता नहीं चला। मैं अपने मुख्य मंदिर के हॉल में एक उठी हुई गद्दी पर बैठा था, माइक्रोफोन में एनिमेटेड रूप से बोल रहा था। 'भारत में एक सॉफ्टवेयर इंजीनियर, आज दस साल काम करने के बाद, क्या आप जानते हैं कि वह औसतन कितना कमाएगा? शायद चालीस या पचास लाख रुपये। ' अभी तक कुछ भी विवादास्पद नहीं है। फिर मैंने कहा, 'एक भारतीय राजनेता, एक अच्छा नहीं, बल्कि एक भ्रष्ट, घोटालों के माध्यम से दस साल की कमाई के बाद, लगभग तीस से चालीस करोड़ बचाएगा।' कुछ प्रमुख उस बयान को चालू करेंगे; भारत में भ्रष्टाचार एक संवेदनशील मुद्दा है। अगले समूह पर मैंने टिप्पणी की, जिसमें से मैं भी एक हिस्सा हूं, लेकिन धन के संबंध में नहीं, यही कारण है कि मुझे उग्र संदेश मिलने लगे। 'कल्पना कीजिए कि जो लोग इसे पहन रहे हैं वे क्या कमा सकते हैं,' मैंने अपने खादी केसरिया टॉप को पकड़ा। भारत में अधिकांश भिक्षु अपने त्याग का प्रतिनिधित्व करने के लिए केवल भगवा पहनते हैं। 'एक बहुत आध्यात्मिक आदमी, भारत में

एक गुरु, उसकी दस साल की बचत 238 करोड़ रुपये थी। । । केवल। एक और आदमी, एक आध्यात्मिक, धार्मिक

नेता, उनकी दस साल की बचत केवल 1177 करोड़ रुपये थी। और फिर भी एक अन्य व्यक्ति, फिर से एक धार्मिक नेता, उसकी बचत केवल 4000 करोड़ रुपये थी! ' भीड़ चुप थी। हालांकि यह सिर्फ एक मजाक था और मैं विशेष रूप से किसी का भी जिक्र नहीं कर रहा था, कुछ लोग गिड़गिड़ा रहे थे, जिनके बारे में मैं कल्पना कर रहा था। 'अपना करियर समझदारी से चुनें!' मैंने कहा। दर्शकों ने उत्साहपूर्ण हँसी और तालियों की गड़गड़ाहट की। यह संगमरमर की दीवारों के चारों ओर गूँज उठा। कुछ छात्र लुढ़क रहे थे, हंसी के मारे।

वहां वीडियो को छोटा कर दिया गया। सबसे पहले, मैं रोमांचित था कि लोग मेरी बातों का आनंद ले रहे थे। मानव स्वभाव ऐसा है कि जब हम दूसरों को खुश करते हैं, तो हम खुद को प्रसन्न महसूस करते हैं। लेकिन जब मैंने व्हाट्सएप पर कुछ और संदेशों को स्क्रॉल किया, तो यह स्पष्ट था कि मिश्रित प्रतिक्रिया थी। ' खुद जैसा भगवाधारी भिक्षु कैसे भारत के आध्यात्मिक गुरुओं के बारे में इतना अपमानजनक कुछ कह सकता है?' एक संदेश ने कहा। 'मैंने इसे थोड़ा अपमानजनक पाया,' दूसरे ने कहा। कई संदेशों ने एक ही स्वर में अस्वीकृति व्यक्त की।

कितना अनुचित है! मैंने शुरू में सोचा था। यह वीडियो उस व्यापक चर्चा का हिस्सा था कि हम अपने पेशेवर जीवन में अपने सीखने की कीमत पर ध्यान केंद्रित करते हैं। मुझे भीड़ का मनोरंजन करना पसंद है, लेकिन केवल जीवन के सबक सिखाने के लिए। मैं आखिरकार एक संन्यासी हूं, कॉमेडियन नहीं।

उस समय, मेरा मन बहुत अधिक हो गया था। 'अगर यह गलत हाथों में पड़ गया तो क्या होगा? क्या होगा अगर कुछ आध्यात्मिक गुरु नाराज हैं? क्या होगा अगर वे मेरे आश्रम या उस संस्थान से शिकायत करें जो मैं या मेरे गुरु का हिस्सा हूं? क्या मैं समुदाय के लिए शर्म की बात करूंगा? क्या मुझे सार्वजनिक रूप से बोलने से प्रतिबंधित कर दिया जाएगा? क्या वे मुझ पर मानहानि का मुकदमा करेंगे? ' मेरा मतलब उन आध्यात्मिक नेताओं से कोई अपराध नहीं था। उनमें से कई मैं व्यक्तिगत रूप से जानता हूं; वे शुद्ध, ईमानदार हैं, और रचनात्मक उद्देश्यों के लिए वे आय का उपयोग करते हैं। जैसा कि मेरे आचरण पर सवाल उठाने वाले संदेश थे, हालांकि, मैं मदद नहीं कर सका लेकिन सबसे खराब स्थिति के बारे में सोचता हूं : *क्या हुआ। । ।?* मैं इस स्थिति के लिए बिल्कुल भी आभारी नहीं था!

मेरे शुरुआती आंदोलन के बाद, मैं रक्षात्मक हो गया। मैंने अपरिहार्य के लिए तैयार करना शुरू कर दिया, मेरे सिर में योजना बनाई कि मैं अपने भगवा पहने भाइयों को यह कैसे समझाऊंगा। मैंने अपने एक दोस्त को भी बुलाया था जो मुकदमेबाजी में एक बयान का मसौदा तैयार करने के लिए एक वकील था। उसने मुझे आश्वासन दिया कि यह नहीं होगा, लेकिन मेरी चिंता मुझे बेहतर लगी। प्रत्येक नए व्हाट्सएप संदेश के कारण मेरा रक्तचाप बढ़ गया।

शाम को यह बेहतर नहीं हुआ। चांद के बाहर चमकने के साथ, मैं पूरी रात अपनी आँखें खुली रखता था, अपने पतले कंबल को अपनी ठुड्डी तक फैलाता था, इसे ढाल की तरह इस्तेमाल करता था। जब मैं एक बच्चा था, तो मैंने अपने बिस्तर के नीचे रहने वाले एक राक्षस की कल्पना की, लेकिन अब केवल एक चीज मुझे परेशान कर रही थी, वह था मेरा फोन।

मैं आमतौर पर अपने सुबह के ध्यान के लिए सुबह 4 बजे उठता हूं। मैंने अपनी आँखों को रगड़ लिया और उम्मीद के मुताबिक बड़ी तेजी से गुलाब। अपने लकड़ी के बिस्तर पर बैठे, मैंने सोचा कि क्या हुआ था और क्या हो सकता है। अपना फोन उठाते हुए, मुझे सबसे ज्यादा डर लगा। मैंने चमक को समायोजित किया और तुरंत व्हाट्सएप पर चला गया। मुझे मेरे साथ अपने स्वयं के वीडियो साझा करने वाले कई संदेश मिले, कुछ गुस्से के साथ और कुछ प्रेम के साथ। मैंने राहत की सांस ली, लेकिन पहले व्यक्ति को पीड़ा देने वाली क्लिप भेजे हुए मुझे केवल बारह घंटे ही हुए थे। मैं अभी भी चिंतित था। यह तब तक चला जब तक कि मुझे दूसरे साधु का फोटो संदेश नहीं मिला।

यह अविश्वसनीय है कि मन कैसे काम करता है। एक पल में आप अपने जीवन के लिए डरते हैं, और एक दूसरे बाद में, आप पूरी तरह से शांत होते हैं। स्वर्ग से एक संदेश की तरह, मुझे एक फ्लोचार्ट का अधिकार मिला: 'व्हाई वर्री'।

मैंने अपने फोन पर अपने पसंदीदा फ़ोल्डर से इन्फोग्राफिक निकाला और हैरी को दिखाया।

'क्या आप कृपया मेरे साथ साझा कर सकते हैं?' उसने पूछताछ की।

'निश्चित रूप से' मैंने जवाब दिया, छवि को उसके पास भेज दिया।

वर्षों से मैं आध्यात्मिकता का अभ्यास कर रहा था, लेकिन मैंने अपने नियंत्रण से परे चीजों से अलग होने का सिद्धांत कभी नहीं देखा था। कभी-कभी सरल व्याख्याएं दिल को सबसे ज्यादा छूती हैं। कोई फैंसी भाषा या अमूर्त अवधारणाएं नहीं, बस आवश्यक सत्य ने आत्मा को जगाने के लिए विनम्रता से प्रस्तुत किया। साधारण विचारों को सार्वभौमिक रूप से स्वीकार किया जाता है। यही कारण है कि मुझे लगता है कि 'क्यों चिंता' की अवधारणा पर मेरे व्याख्यान की एक क्लिप इंस्टाग्राम पर सीन कॉम्ब्स (जिसे पी। डिड्डी के रूप में जाना जाता है) द्वारा साझा किया गया था, जो दुनिया के सबसे प्रसिद्ध रैप कलाकारों में से एक है।

इंटरनेट पर वायरल होने के बाद एक क्लिप को रोकना असंभव है। जब हमें अपने नियंत्रण से परे कोई समस्या होती है, तो हमें अपनी आध्यात्मिक शक्ति की ओर मुड़कर पूछना होगा, 'क्यों चिंता?' हम इसके बारे में कुछ कर सकते हैं या नहीं, हमारी प्रतिक्रिया चिंता नहीं होनी चाहिए। हमारे नियंत्रण से बाहर की स्थितियों से खुद को अलग करना सीखना व्यक्तिगत विकास के लिए सीखने के लिए एक अनिवार्य कौशल है। यह कहने के लिए नहीं है कि मैं आलस्य का पक्ष लेता हूं

- हमें स्थिति को आज़माने और सुधारने के लिए अपनी शक्ति में सब कुछ करना चाहिए, लेकिन उसके बाद, हमें अपना ध्यान अप्रिय परिस्थितियों से दूर रखना होगा।

समय के एक बिंदु पर हम जितना बुरा देखते हैं, वह हमारे लिए अच्छा हो सकता है, और समय में दूसरे बिंदु पर जितना अच्छा दिखता है, उतना ही हमारे लिए बुरा हो सकता है। जीवन में अधिकांश चीजें हमारे नियंत्रण से परे हैं; हमें किसी भी स्थिति को उसके अंकित मूल्य से नहीं आंकना चाहिए। एक वीडियो जो मैंने सोचा था कि मेरे जीवन को बाधित करेगा क्योंकि मुझे पता था कि यह सबसे बड़ा आशीर्वाद है। इसने मुझे अपनी यात्रा को किक-स्टार्ट करने की अनुमति दी ताकि मैं अपनी सोशल-मीडिया उपस्थिति के माध्यम से दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रेरित करने में मदद कर सकूं और इस पुस्तक के माध्यम से अपने संदेश को व्यक्त करने का अवसर भी लाया।

इसलिए, मैं दोहराता हूं, जो भी परिस्थितियां हमारे रास्ते में आ सकती हैं, विश्लेषण करें: क्या यह मेरे नियंत्रण में है? इस उत्तर के बावजूद, उत्तर हमेशा होना चाहिए, 'चिंता क्यों करें!'

जब मैंने इस बारे में बात की तो हैरी ने राहत महसूस की। मैंने इस बात पर ध्यान दिया कि जब हम ऐसी चीजों को सुनते हैं जो सार्थक होती हैं, तो हमारे संदेह दूर हो जाते हैं। हमारे जीवन में स्पष्टता लाने का सबसे आसान तरीका स्पष्टता रखने वाले लोगों से मार्गदर्शन प्राप्त करना है।

'आध्यात्मिक शक्ति। । । ' वह लाया। उसके सवाल खत्म नहीं हुए थे। 'टुकड़ी या कृतज्ञता के स्तर पर जाने के लिए, आपको आध्यात्मिक शक्ति कहा जाता है। यह आपको कैसे मिला?' मैं आश्चर्यचकित था कि वह कितनी चौकस है

सुनते ही वह भी चकरा गया। जब हम हताश होते हैं, तो हमारी संवेदनाएं बढ़ जाती हैं और हम अधिक चौकस हो जाते हैं।

'कभी-कभी जब हम किसी समस्या में तल्लीन हो जाते हैं, तो हम अपने ही दिमाग में फंस जाते हैं,' मैंने कहा। 'उस अवस्था में, हम लगातार अपने मुद्दों को फिर से बना लेते हैं, जिससे हमें बहुत अधिक भावनात्मक पीड़ा होती है। एक आध्यात्मिक प्रक्रिया हमें इस मानसिक पाश से बाहर आने की क्षमता देती है और सबसे बड़ी कठिनाइयों को अवसरों में बदलने में मदद करती है। '

सारांश:

- जीवन में कुछ चीजें हमारे नियंत्रण से परे हैं। जब हम उस स्थिति में होते हैं, तो हम खुद को अभिभूत महसूस करते हैं क्योंकि हम इसे नियंत्रित करने के लिए अपनी शक्ति में सब कुछ आज़माते हैं। लेकिन वह बेकार है!
- व्हाट्सएप के संस्थापकों को आवेदन करने पर ट्विटर और फेसबुक पर नौकरी नहीं मिली, जिसने भविष्य में उनके पक्ष में काम किया। इसलिए, एक समय में हम जितना बुरा देखते हैं, वह हमारे लिए सबसे अच्छी बात हो सकती है।
- जिस तरह मैं अपने 'आउट-ऑफ-रेफरेंस' वीडियो की वर्जिनिटी को नियंत्रित नहीं कर सका , उसी तरह जीवन में कई परिस्थितियां हैं जो हमारे नियंत्रण से बाहर हैं। सोचो: क्या यह मेरे नियंत्रण में है? यदि हाँ, तो आप इसके बारे में कुछ कर सकते हैं। यदि नहीं, तो आप इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते। इसलिए, दोनों परिस्थितियों में, चिंता क्यों?

सात

आध्यात्मिक अभ्यास

आध्यात्मिक अभ्यास हमारी खुशी की नींव है। यह हमें उथल-पुथल के समय में मार्गदर्शन करता है और खुशी के समय में हमें मैदान में लाता है।

'ध्यान हमें हमारी चिंताओं, हमारे भय, हमारे क्रोध को गले लगाने में मदद कर सकता है; और यह बहुत ही चिकित्सा है। हम अपने काम करने की प्राकृतिक क्षमता को काम करने देते हैं। '

—इच नहत हनह

आध्यात्मिकता इस आधार पर आधारित है कि हम इस दुनिया में रहते हैं, लेकिन हम इससे नहीं हैं। हमारी कई समस्याएं हमारी मौलिक पहचान को न समझने में निहित हैं: हम आध्यात्मिक अनुभव वाले मनुष्य नहीं हैं; हम मानव अनुभव वाले आध्यात्मिक प्राणी हैं। इस सिद्धांत को सैद्धांतिक रूप से महसूस करना असंभव है। हम सैकड़ों व्याख्यान में भाग ले सकते हैं और पुस्तकों के संस्करणों को पढ़ सकते हैं; लेकिन यह हमारे लिए एक साधना, या साधना के रूप में अपर्याप्त है जैसा कि संस्कृत में जाना जाता है।

आध्यात्मिक अभ्यास की व्याख्या करने का सबसे सरल तरीका कनेक्शनों के पदानुक्रम का वर्णन करना है। किसी भी समय, हम तीन प्रकार के कनेक्शन बना सकते हैं:

अपने आप को बाहर: हमारा अधिकांश समय दुनिया के साथ जुड़ने में व्यतीत होता है-नेटवर्किंग, रिश्ते, हमारे काम। यह सब महत्वपूर्ण है, लेकिन अगर हमारे पास कोई आंतरिक दिशा नहीं है, तो हम भटक सकते हैं। बाहर गुम होने का डर, यह सोचकर कि घास कहीं और हरियाली है, और संतुलन से बाहर जीवन जीना सभी अपने आप से बाहर गलत तरीके से खुशी को प्राथमिकता देने के लक्षण हैं।

खुद के अंदर: हमारे रोजमर्रा के जीवन से परे, कई लोग अपने भीतर एकांत तलाशते हैं। जीवन से संघर्ष कर रहे लोग, बाहरी दुनिया पर विजय पाने के लिए खुद पर काम करने की कोशिश करने वाले, अपने भीतर की दुनिया के बारे में उत्सुक लोगों और कभी-कभार सच्चाई की तलाश करने वालों में से कुछ - ये ऐसे लोग हैं जो यात्रा को भीतर ले जाएंगे।

खुद से ऊपर: जो लोग भीतर ही भीतर यात्रा कर रहे हैं वे अपनी प्रगति या दिशा की कमी से निराश हो सकते हैं। वे महसूस कर सकते हैं जैसे कि वे प्रति घंटे 70 समुद्री मील की दूरी पर यात्रा कर रहे हैं, लेकिन बिना कम्पास के। खुद से ऊपर जुड़ने का मतलब है

ईश्वर के साथ, या स्वयं से कुछ ऊंचा हमारे संबंध को फिर से स्थापित करना। ईश्वर एक है, और अलग-अलग संस्कृतियों में अलग-अलग पहचाना जाता है। इसलिए, यह मेरे भगवान या आपके भगवान से जुड़ने के बारे में नहीं है, यह हमारे भगवान से जुड़ने के बारे में है। जब ऐसा होता है, तो ऐसा लगता है जैसे एक प्रकाश बल्ब एक पूरे बिजलीघर से जुड़ा हो रहा है। अपने आप पर एक बल्ब टंगस्टन फिलामेंट के साथ कांच का एक टुकड़ा है; इसे प्रकाश का अनुभव करने और दूसरों को प्रकाश देने के लिए एक विद्युत आवेश की आवश्यकता होती है। इसी तरह, यह हमारे लिए अपने आप से कुछ ऊँचा संबंध है जो हमें प्यार दे सकता है और हमें दूसरों को प्यार दे सकता है।

हैरी ने मेरी बात सुनी जैसे मैंने आगे बताया, 'जिस तरह हमारी मंजिल तक पहुंचने के लिए कई रास्ते हैं, वैसे ही भगवान से जुड़ने के कई रास्ते हैं जो धार्मिक और सांप्रदायिक सीमाओं को पार करते हैं। बहुत से लोग प्रार्थना का अभ्यास करते हैं, आत्म-साकार होने के लिए एक सरल लेकिन गहन प्रभावी तरीका । मैं प्रार्थना का अभ्यास करता हूं, लेकिन आध्यात्मिक शक्ति विकसित करने के लिए मेरा पसंदीदा तरीका ध्यान के माध्यम से है।

M कई प्रकार के ध्यान में से, मैं मंत्र ध्यान का अभ्यास करता हूं। इसका मतलब है कि मैं रोजाना कुछ समय अपने दिमाग को पवित्र ध्वनियों पर केंद्रित करने में लगाता हूं, भगवान का नाम जपता हूं, जिससे हम खुद को चिंता मुक्त कर सकते हैं। आधुनिक विज्ञान ध्यान के विशाल लाभों को पहचानता है: हमें तनाव से छुटकारा दिलाता है, हमें उद्देश्य की भावना देता है, इस प्रकार हमें कई अन्य लाभों के बीच, अधिक रचनात्मक बनने में सक्षम बनाता है। हालाँकि, प्राचीन पूर्वी साहित्य हमें गहरी अंतर्दृष्टि देता है।

'ध्यान एक विमान की तरह है: यह पहले आपको ऊँचा, फिर दूर और फिर अगोचर रूप से दूर ले जाता है। मैं एक विमान की तरह ध्यान को देखता हूं क्योंकि जब आप उड़ान भरते हैं, तो आप तुरंत ऊंचाई हासिल करना शुरू कर देते हैं। हम जीवन में चिंता और चिंता का अनुभव करते हैं क्योंकि हम चीजों को परिप्रेक्ष्य से निकालते हैं। ध्यान हमें अपनी सभी चिंताओं, समस्याओं और चिंताओं को एक उच्च सहूलियत बिंदु के माध्यम से देखने में सक्षम बनाता है , इस प्रकार हमें शांति और शांति का एक बड़ा एहसास देता है।

'गहरा प्रभाव यह है कि ध्यान हमें बहुत दूर ले जाता है। यह हमारे चरित्र को पूरी तरह से बदल देता है, हमारे भीतर गुणों का सबसे अच्छा विकास करता है और हमें आत्म- अनुभव का अनुभव करने की अनुमति देता है । ध्यान के माध्यम से हम स्वयं के सर्वश्रेष्ठ संस्करण बन जाते हैं। लेकिन इसमें समय लगता है और अक्सर यह अगोचर है। उदाहरण के लिए, यदि आप एक विमान पर खिड़की के बाहर देखते हैं तो ऐसा नहीं लगता है कि आप बहुत तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। लेकिन आठ घंटे बाद, आप दुनिया भर में आधे रास्ते पर उतर रहे हैं।

'ध्यान हमारे मन के कारण कठिन हो जाता है। कहा जाता है कि मन एक बेचैन बंदर की तरह है, हमेशा एक विचार से दूसरे में कूदता रहता है। यह सिर्फ इसलिए शांत नहीं हो जाता क्योंकि आप ऐसा कहते हैं। इसे नियंत्रित करने की आवश्यकता है। इसलिए,

ध्यान एक अनुशासन है जो हमें मन को नियंत्रित करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, मुंबई की ट्रेनें शहर की अर्थव्यवस्था को गतिमान रखती हैं। लेकिन जो उन्हें यात्रा पर रखता है वह तथ्य यह है कि वे पटरियों, अनुसूची और स्थलों से बंधे हैं। इसी तरह, ध्यान के अनुशासन से बंधे बिना मन अपने गंतव्य तक नहीं पहुंच पाएगा। कुछ दिन यह ध्यान करने जैसा लगेगा, और कुछ दिन ऐसा नहीं होगा। '

'ध्यान की अवधारणा को समझने में भी समय लगता है। मुझे पता है कि कई अधिकारी और सेलिब्रिटी इसका अभ्यास करते हैं, लेकिन मुझे ऐसा कभी नहीं लगा कि मेरे पास समय है, 'हैरी ने बाधित किया। मुझे लगता है कि मैंने जो विभिन्न अवधारणाएँ प्रस्तुत की थीं, उन्हें देखकर वह अभिभूत महसूस कर रहा था।

'बिना समय गंवाए लोगों को इसकी सबसे ज्यादा जरूरत है,' मैंने चकित होकर कहा। A मैं अब प्रतिदिन दो घंटे ध्यान का अभ्यास करने में सक्षम हूं। शुरुआत में ऐसा नहीं था। जब मैं शुरू में एक दिन में केवल दस मिनट का ही सामना कर पाता था और वह इतना कठिन नहीं लगता था। '

हैरी ने सिर हिलाया, फिर पूछा, 'इस समय के बाद, क्या आपने अपने चरित्र में कोई बदलाव देखा है?'

'मेरे पास, बहुत ईमानदारी से है। किसी को भी जीवनकाल में ध्यान के प्रभावों को देखने के लिए इंतजार करने की ज़रूरत नहीं है - हम उन्हें इस जीवन में देख सकते हैं यदि हम इसे पर्याप्त रूप से और सही मार्गदर्शन में अभ्यास करते हैं। '

वह उस जवाब से प्रभावित लग रहा था।

'क्या आपको याद है कि मैंने पहले कृतज्ञता के महत्व के बारे में क्या कहा था?' मैंने पूछा।

'ज़रूर।'

'जो लोग ध्यान करते हैं वे ईमानदारी से कृतज्ञता का अभ्यास करने की आदत विकसित करते हैं जो उन्हें उनके सभी रिश्तों में मदद करता है। यह एक "रिश्ते को मजबूत करने वाली भावना"

है क्योंकि हमें यह देखने की आवश्यकता है कि हमें अन्य लोगों द्वारा कैसे समर्थन और पुष्टि की गई है। '

हैरी स्टीयरिंग व्हील के साथ फिर से फिजूलखर्ची करने लगा। 'आपके दिमाग मे क्या है?' मैंने पूछा।

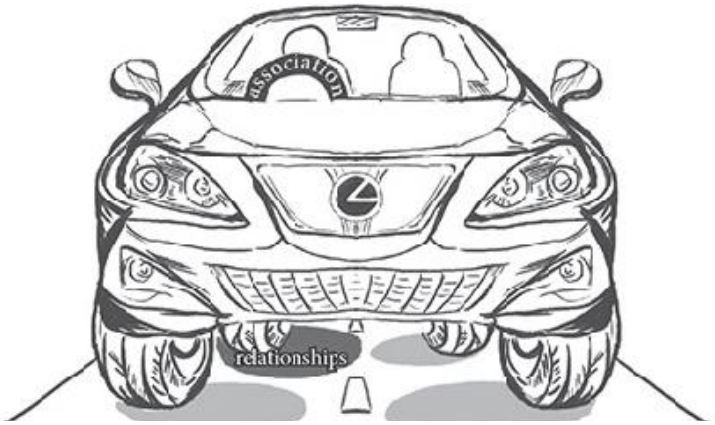
'मैं सोच रहा था कि मेरी पत्नी और मैं एक-दूसरे के साथ कैसा व्यवहार करते हैं,' उन्होंने कहा, हमारी बातचीत को आगे बढ़ाने के लिए तैयार है, और मुझे पता था कि उसे जीवन के दूसरे पहिये के बारे में बताने का समय आ गया है।

सारांश:

- हम आध्यात्मिक अनुभव वाले मनुष्य नहीं हैं; हम मानव अनुभव वाले आध्यात्मिक प्राणी हैं। हम यह शरीर नहीं हैं; हम एक आध्यात्मिक प्राणी हैं।
  हमें कनेक्शनों के पदानुक्रम को समझने की आवश्यकता है। अंतत: हमें अपने
- ऊपर की किसी चीज से जुड़ना चाहिए जैसे कि ईश्वर। यह हमें दुनिया भर में खुशी और खुशी फैलाने की शक्ति दे सकता है। भगवान से जुड़ने के कई तरीके हैं। हमारा अपना हो सकता है, जो महान है, और हमें इसमें गहराई तक जाना
- चाहिए। सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है जो मेरे लिए वास्तव में अच्छी तरह से काम किया है मंत्र ध्यान है।

२

रिश्तों



आठ

संवेदनशील होकर बोलना

हमें एक दूसरे के साथ संवेदनशीलता से पेश आना चाहिए; जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण प्रभावित करता है कि हम अपने रिश्तों में कैसे कार्य करते हैं।

'एक कोमल जवाब क्रोध को दूर कर देता है, लेकिन एक कठोर शब्द गुस्से में आ जाता है।'

-Solomon

'तुम्हारा क्या मतलब है कि तुम अपनी पत्नी के साथ कैसा व्यवहार करते हो?' मैंने उससे पूछा, चिंताजनक। मैं उनके घर गया था और मुझे कुछ भी नहीं मिला। क्या वह कुछ साझा नहीं कर रहा था?

'यह ऐसा नहीं है जैसा लगता है,' उसने शरमाते हुए कहा। 'यह सिर्फ इतना है कि हम लगातार लड़ रहे हैं और मनमुटाव कर रहे हैं। वह हमेशा मेरे बारे में चीजें बदलना चाहती हैं, और मैं उनके सुझावों के साथ शुरू होने पर कमरे से बाहर निकल जाती हूं। '

उनकी टिप्पणियों से मैं काफी प्रभावित हुआ। सार्वजनिक रूप से लोगों के साथ कैसा व्यवहार किया जाता है यह उनके निजी जीवन में कैसे भिन्न है।

'कुछ ही मिनट पहले मैं आप दोनों के बीच आदान-प्रदान में गर्मजोशी का अनुभव कर रहा था,' मैंने कहा।

'मुझे लगता है कि हम जिस कंपनी में हैं, उसके आधार पर हम अलग तरह से काम करते हैं।' वह एक पल के लिए रुका। 'हम उस "स्पार्क" को कैसे बनाए रख सकते हैं जो हमारे पास एक बार था? आज आपने मेरे घर पर जो देखा, वह अमेरिका में लगातार ऐसा था जब हम एक साथ थे, लेकिन धीरे-धीरे यह फीका पड़ने लगा। ऐसा क्यों होता है?'

मैं कहना चाहता था कि चीजों की एक श्रृंखला थी। मैंने उसे दिलासा देकर शुरू किया, 'यह सभी रिश्तों के साथ होता है, न कि सिर्फ शादियों में। यदि हम अपने रिश्तों में सक्रिय नहीं हैं, तो वे सूखने लगते हैं और बोझिल हो जाते हैं। हमें दूसरे व्यक्ति के प्रति सम्मान होना चाहिए, जो इस बात पर निर्भर करता है कि हम उनके साथ कितना संवेदनशील व्यवहार करते हैं। '

मेरे पास साझा करने के लिए एक और किस्सा था:

हर्ष शब्द उड़ना

प्लेन के पहिए लंदन के हीथ्रो एयरपोर्ट के टरमैक पर उतरते ही झुलस गए। के रूप में भीड़ में इकट्ठा भीड़ के साथ - फास्टन-सीटबेल्ट संकेत की अवज्ञा करने के लिए त्वरित लोगों के साथ , जो अभी भी चालू था- मैंने अपनी आँखें अभी भी अपनी सीट पर बैठे बंद कर दीं, जो मुझे टर्मिनल पर करने की आवश्यकता के लिए योजना बना रहा था। यह लंदन में मेरा नौवां समय था। अब तक मुझे लंबी आव्रजन लाइनों के लिए इस्तेमाल किया गया था, चेक-इन बैग पहले से ही सामान हिंडोला के आसपास घूम रहे थे और मेरे दोस्त मुझे आगमन पर लेने के लिए इंतजार कर रहे थे।

विमान से बाहर निकलने की रेखा के थमने के कारण, मैंने चतुराई से अपनी सीटबेल्ट को हटा दिया (यह सुरक्षा प्रदर्शन का एकमात्र हिस्सा था जिसे मैंने महारत हासिल की थी) और सुस्ती से फैला था। यह मुंबई से दस घंटे की उड़ान थी; मूसलाधार बारिश का मतलब था कि हमारा विमान एक घंटे के तीन चौथाई के लिए अंग्रेजी राजधानी की परिक्रमा कर रहा था । चालक दल के एक सदस्य ने उड़ान के दौरान अपनी उत्कृष्ट सेवा की मिसाल देते हुए मेरे बैग को ऊपर के केबिन से नीचे लाया। मेरे भगवा वस्त्रों को देखकर, मुझे लगा कि वे कई बार मेरे प्रति पक्षपाती थे, मुझे एक अतिरिक्त तकिया या एक बड़ा टमाटर का रस देते थे। हालाँकि मुझे कभी भी इसका हक नहीं मिला, फिर भी मैंने उन्हें धन्यवाद दिया।

जब मैं विदेश जाता हूं तो मैं प्रकाश यात्रा करता हूं। एक भिक्षु होने के बारे में महान बात यह है कि आपको यह तय नहीं करना है कि सुबह क्या पहनना है (हर दिन नारंगी), आपको अपने बालों को संवारने के बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है (आपके पास कोई नहीं है), और आपके बैग छोटे होते हैं (आप बहुत कम खुद के होते हैं)। कम संपत्ति होने से एक चिंता मुक्त हो जाती है, जिससे आपको जीवन में महत्वपूर्ण चीजों के लिए अधिक मन-स्थान मिलता है।

इमिग्रेशन में प्रवेश करते ही 'वेलकम टू हीथ्रो' एक संकेत पढ़ा गया। इस पर एक बीफटर की तस्वीर थी- मेरा मतलब एक ऐसे व्यक्ति से नहीं है जो गायों को खाता है, बल्कि औपचारिक अभिभावक जो क्राउन ज्वेल्स की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार होते थे, और अतीत में लंदन के टॉवर में कैदियों की देखरेख करते थे। । आधिकारिक प्रवेश बिंदु की ओर ढलान पर चलते हुए, एक महिला मेरे पीछे दौड़ती हुई आई, लोगों के बीच बुनाई करते हुए, 'स्वामीजी! स्वामीजी! क्या मैं आपके बैग में आपकी मदद कर सकता हूं? ' मैं केवल एक छोटा सा काला लैपटॉप बैग ले जा रहा था और उसकी मदद लेने के लिए अजीब लग रहा था।

'मैं अच्छा हूँ, बहुत-बहुत धन्यवाद,' मैंने जवाब दिया। हमारे आसपास के लोग अब हमें घूर रहे थे।

'मैं आपका बैग ले जा सकता हूं। यह कोई समस्या नहीं है, 'उसने कहा।

'नहीं, नहीं, मैं ठीक हूं, लेकिन हम आव्रजन लाइन में एक साथ इंतजार क्यों नहीं करते हैं,' मैंने जवाब दिया, उसकी दृढ़ता से अंतर्ज्ञान। बार-बार अंतरराष्ट्रीय यात्रा और सामाजिक व्यवहार ने मुझे एक मूल्यवान सबक सिखाया है, जो कि मजबूत आग्रह से लड़ना है

उनके साथ शुरुआती बातचीत के आधार पर किसी को जज करें। हर किसी के पास एक आकर्षक कहानी है जिसके बारे में हम कुछ भी नहीं जानते हैं।

यह महिला अपने मध्य तीसवां दशक में लग रही थी । उसने एक मोटी काली ऊन पहन रखी थी, जो ब्रिटिश वसंत का सामना करने के लिए तैयार दिख रही थी, और वह चार पहियों के साथ एक छोटे भूरे कैरी-ऑन सूटकेस ले जा रही थी । गहरे नीले रंग के पासपोर्ट का कोना उसकी भागती हुई जेब से निकल रहा था - वह भारतीय था।

'मैं मानसी हूं। आपसे मिलकर अच्छा लगा। आपके उज्ज्वल भगवा पोशाक ने मेरी आंख को पकड़ लिया, 'उसने कहा।

'आप मुझे इन कपड़ों में याद नहीं कर सकते हैं,' मैंने जवाब दिया, उससे एक आधी मुस्कान । 'आप क्या करते हैं?'

'मैं एक स्कूबा-डाइविंग इंस्ट्रक्टर हूं ,' उसने गर्व से घोषणा की।

'अतुल्य। हमें इस मौसम में आपकी सहायता की आवश्यकता हो सकती है, 'मैंने विनम्रता से कहा। ब्रिटिश द्वीपों पर अप्रैल की विशिष्ट, पूरी रात और मैं सुबह उतरा था।

'क्या आप इस्कॉन का हिस्सा हैं?' उसने अचानक पूछा, उसका स्वर अब थोड़ा बदल गया था। छोटी सी बात खत्म हो गई, मुझे होश आया। व्यापार की बात करने का समय। इस्कॉन इंटरनेशनल सोसाइटी फॉर कृष्णा कॉन्शियसनेस है, जिसकी स्थापना उनके दिव्य अनुग्रह एसी भक्तिवेदांत स्वामी श्रील प्रभुपाद द्वारा की गई थी, जिन्हें उनके अनुयायियों द्वारा श्रील प्रभुपाद के रूप में स्नेहपूर्वक संबोधित किया गया था। वह सही था; यह आध्यात्मिक रूप से दिमाग रखने वालों की संस्था थी जिसका मैं हिस्सा था।

'हाँ,' मैंने उसके चेहरे पर असंतोष देखकर झिझकते हुए कहा। उसे जवाब देने की जल्दी थी।

'ठीक है, इस्कॉन चौपाटी सबसे खराब इस्कॉन मंदिर है जो मैं कभी गया हूँ!' उसने कहा, यह जानते हुए भी नहीं कि यह वह मंदिर था जो मैं अपने आधे से अधिक जीवन का हिस्सा रहा था।

'आप ऐसा क्यों कहते हैं? क्या आपको बुरा अनुभव हुआ? ' मैंने उससे पूछा। हम दोनों लाइन में आगे बढ़ गए।

'हाँ, एक भयानक अनुभव। बड़े होकर, मैं हमेशा अपने आध्यात्मिक मार्ग को खोजने के लिए उत्सुक रहा हूँ और भगवद गीता का अध्ययन करना चाहता था। मुझे इस्कॉन चौपाटी की वेबसाइट पर ऑनलाइन एक कोर्स मिला, जहाँ मैं गीता का गहराई से अध्ययन कर सकता हूँ, पद्य द्वारा कविता। इसलिए मैंने मंदिर में प्रवेश कार्यालय का दौरा किया, साइन अप करने के लिए उत्साहित हूं। '

तब मानसी का सिर नीचा हो गया। मुझे लगता है कि वह नहीं चाहती थी कि कतार में अन्य लोग आगे बढ़ें, लेकिन कुछ प्रमुखों ने हमारी ओर रुख किया। 'मैं डेस्क पर गया, जहाँ एक सज्जन बैठे थे, बस अपने लैपटॉप पर इयरफ़ोन के साथ दूर टाइपिंग कर रहे थे,' वह

जारी रखा। Standing थोड़ी देर पहले वह गुजरने से पहले ही समझ गया कि मैं वहाँ खड़ा हूँ और फिर उसने हताशा में अपना बायाँ ईयरफोन निकाला। "मैं आपकी क्या मदद कर सकता हूँ? आप क्या पसंद करेंगे?" उसने झपट लिया। उसकी अप्रियता से थोड़ा उखड़ गया, मैंने जवाब दिया, "मैं भगवद् गीता पर आपका लंबा कोर्स करना चाहता हूं।" "क्या आपने सेल्फ-डिस्कवरी कोर्स की यात्रा की है ?" मेरे विनम्र शिष्टाचार और मेरे

अनुरोध को स्वीकार किए बिना, उन्होंने फिर से तबाही मचाई। "हाँ, मेरे पास इस मंदिर में है।" उसने अपना दूसरा इयरफ़ोन निकाला और अब सीधे मेरी आँखों में देखा, "क्या आपके पास काउंसलर है?" "एक परामर्शदाता?" मैंने प्रतिक्रिया व्यक्त की। "मुझे काउंसलर की आवश्यकता क्यों है? मेरे जीवन में सब कुछ ठीक है। " मुझे उस समय यह नहीं पता था कि इस्कॉन चौपाटी में आध्यात्मिक उत्साही लोगों को प्रशिक्षित करने के लिए एक मेंटरशिप सिस्टम है, जिसे उन्होंने परामर्श प्रणाली कहा है। मुझे लगा कि वह कह रहा था कि मुझे मनोवैज्ञानिक काउंसलर की जरूरत है क्योंकि मेरे साथ कुछ गलत था। उन्होंने मुझे बताया कि जब तक मेरे पास एक काउंसलर नहीं था, तब तक वह मंदिर कार्यक्रमों के नियमित सहभागी थे, इस नियम का पालन करते थे और उस नियम का पालन करते थे, मैं वह कोर्स नहीं कर सकता था जिसे मैं लेना चाहता था। उन्होंने मुझे बताया कि वेबसाइट पर आवश्यकताओं का स्पष्ट रूप से उल्लेख किया गया था, और फिर अपने इयरफ़ोन को वापस डालकर, अपने लैपटॉप पर वापस आ गया, मेरे जवाब की प्रतीक्षा नहीं कर रहा था। निर्देश वेबसाइट पर नहीं थे, जहां तक मुझे पता था, और मैंने उन हास्यास्पद नियमों के बारे में कभी नहीं सुना था जो वह उल्लेख कर रहे थे। मैं सिर्फ भगवद गीता का अध्ययन करना चाहता था। मेरे साथ व्यवहार करने में वह इतना असभ्य और अप्रिय था कि मुझे लगा कि मैं बहुत ही अन्तिम स्थान पर न्याय कर रहा हूँ और उसके साथ अन्याय करना चाहता हूँ - जो कि एक मंदिर में होगा! मैं कभी भी उस मंदिर में वापस जाने का इरादा नहीं करता, अगर उस तरह से लोगों को व्यवहार करने की अनुमति दी जाती है। '

मैंने मानसी को शांत करने की कोशिश की, क्योंकि कतार में लगे कुछ लोगों ने मेरी शिकायत को देखते हुए मुझे तिरछी नजर से देखा। 'मुझे बहुत खेद है कि आपके साथ ऐसा हुआ और आपको यह भयानक अनुभव हुआ। आपके साथ इस तरह से पेश आना उसके लिए गैरजिम्मेदाराना था। ' विषय को और अधिक सकारात्मक में बदलने की कोशिश करते हुए, मैंने कहा, 'तो, आपने इस जर्नी ऑफ सेल्फ-डिस्कवरी कोर्स किया है? उस कोर्स में आपका लेक्चरर कौन था? '

'मैंने गौर गोपाल दास के साथ कोर्स किया,' उसने गुदगुदाया।

क्या मेरा चेहरा भुलक्कड़ था? मैं भीतर तक हँसा। यह कुछ निष्पक्ष प्रतिक्रिया के लिए सही समय था, यह देखने के लिए कि मैं कितना अच्छा कर रहा था। उसने स्पष्ट रूप से महसूस नहीं किया था कि यह वह था जिसके साथ उसने पाठ्यक्रम लिया था। मैंने गिड़गिड़ाया और कहा, 'तो, आपको कोर्स कैसा लगा? क्या वह अच्छा था? क्या आपने पाठ्यक्रम में बहुत कुछ सीखा? '

'वह शानदार था। इतनी स्पष्टता और हास्य के साथ बोले! '

मैंने राहत की सांस ली। एक सकारात्मक समीक्षा! मैं उसकी कमी काटता इससे पहले कि वह आगे जारी रख सके क्योंकि बहुत प्रशंसा सीधे सिर तक जा सकती है। 'मैडम, मैं गौर गोपाल दास!'

'नहीं हो सकता!' वह अविश्वास में चिल्लाया। आव्रजन अधिकारियों ने अपने डेस्क से देखा, आश्चर्यचकित। लेकिन उनके चेहरों ने एक से भी कम समय में उनके सामान्य गंभीर भावों को फिर से व्यक्त किया। मानसी का चेहरा भी भूरा से लाल हो गया था।

'अगर आप चाहें तो मैं आपको अपना पासपोर्ट और दस्तावेज दिखा सकता हूं!' मैंने मज़ाक किया।

'मुझे माफ़ कीजिए। क्षमा करें, लेकिन आपने उस समय चश्मा नहीं पहना था? आप उन्हें अब और नहीं पहनती, 'उसने अपना बचाव किया। 'मेरे कहने का मतलब यह नहीं था कि पूरा इस्कॉन चौपाटी एक बुरी जगह थी, लेकिन मेरे साथ बहुत बुरा व्यवहार किया गया और इससे मुझे बहुत दुख हुआ।'

मैंने उससे सहानुभूति व्यक्त की और अपने आश्रम की ओर से माफी मांगी। 'कृपया वापस आओ और हमें यात्रा करो। विस्तारित गीता पाठ्यक्रम में कुछ आवश्यकताएं हैं, लेकिन मैं एक

साप्ताहिक वर्ग को सिखाता हूं कि आप आकर इसमें शामिल हो सकते हैं, 'मैंने उसे हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए कहा।

थोड़ा शर्मिंदा, वह अपना पासपोर्ट स्कैन और जाँच करवाने के लिए मुझसे आगे निकल गई।

मैंने उस घटना के बाद उसे सामान हॉल में नहीं देखा।

जैसा कि काउंटर पर कड़े अधिकारी ने मेरे विवरणों की जांच की, मुझे अपने आप को यह याद रखना याद है कि यदि हम दूसरों के साथ संवेदनशील व्यवहार नहीं करते हैं, तो हम उनके साथ अपने रिश्ते को बर्बाद कर सकते हैं। हमारे रिश्तों में चौकस रहना हमारी सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। हम दूसरों के प्रति कैसा व्यवहार करते हैं, यह हमारे जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करता है। 'यह सिर्फ मेरा व्यक्तित्व है' दूसरों के प्रति असंवेदनशील होने के लिए एक स्वीकार्य बहाना नहीं है। यह जानने के लिए कि आप किसी दूसरे व्यक्ति के लिए पर्याप्त रूप से संवेदनशील हैं या नहीं, यह जानने का मेरा सुनहरा नियम है: किसी ऐसे व्यक्ति से बेहतर व्यवहार करें, जिससे आप बेहतर व्यवहार करना चाहते हैं। अपने आप से सवाल पूछें, 'क्या मेरे स्वर, हाव-भाव और व्यवहार संवेदनशीलता को दर्शाते हैं?'

जैसे ही मैंने खत्म किया हैरी ने पूछा, 'तो क्या तुमने उसे फिर से देखा? क्या वह उस व्यक्ति को माफ़ करने में सक्षम थी जो उससे कठोर बात करता था? '

'सौभाग्य से, उसने शाम को वापसी की और शाम को मेरे गीता सत्र में भाग लेना शुरू कर दिया- मैं कहूंगा कि उसने उसे माफ कर दिया!'

'एक दम बढ़िया।' हैरी ने कहा कि यह सोचकर कि हमारी बातचीत के विषय को खुद पर कैसे स्थानांतरित किया जाए। 'इसलिए । । । ' उसने प्रारम्भ किया। 'मेरी पत्नी के साथ, संवेदनशील होना मुश्किल हो सकता है। मैं इतने लंबे समय तक काम करता हूं। जब मैं थक कर घर वापस आता हूं, तो वह कह सकती है

ऐसी चीजें जो इतनी असुरक्षित होती हैं कि मैं जो कहता हूं उसे नियंत्रित नहीं कर सकता। यह कठिन है जब आप हर समय किसी के इतने करीब रहते हैं। '

'परिचित नस्लों ने अवमानना की,' मैंने जवाब दिया। 'जब हम लोगों से अत्यधिक परिचित होते हैं, तो हम भूल जाते हैं कि वे हमारे लिए कितने महत्वपूर्ण हैं और उनके साथ व्यवहार करने का सही तरीका। मैं 100 से अधिक अन्य भिक्षुओं के साथ रहता हूं और मैं आपको आश्वस्त करता हूं, यह चुनौतीपूर्ण है, इसमें कोई संदेह नहीं है। हालाँकि, मैंने बीस साल पहले सीखा एक सबक बदल गया कि मैंने तब से अपने रिश्तों में कैसे काम किया। '

रवैया भेदभाव नहीं करता है

मैं दुनिया भर में हमेशा सेमिनार नहीं दे रहा हूं। मुंबई में, मैं सिर्फ एक और साधु बनना पसंद करता हूं; बहुतों में से एक।

इससे पहले कि मैं एक साधु होने के लिए अपना जीवन समर्पित करने का फैसला करता, मैं पुणे में एक मध्यम वर्गीय परिवार में पला - बढ़ा लड़का था । दुनिया भर के अधिकांश बच्चों की तरह, मुझे लगता है कि मेरे पास सबसे अच्छी माँ थी (और है)। उसने हर चीज का ध्यान रखा — वह वही पकाएगी जो मैं खाना चाहती थी और मेरे सारे कपड़े धोएगी। मुझे कभी किसी चीज का इंतजार नहीं रखा गया। इसलिए, आप कल्पना कर सकते हैं कि जब वह एक भिक्षु के जीवन को आगे बढ़ाने का फैसला किया तो उसके लिए यह कितना चौंकाने और चिंताजनक था। मेरे लिए कौन खाना बनाएगा? मेरे लिए कौन सफाई देगा? मेरे कपड़े कौन धोएगा?

उन सवालों के जवाब थे: खाना बनाना सांप्रदायिक रूप से किया गया था, लेकिन बाकी सब के लिए, आप अपने दम पर थे। यह एक कठिन सीखने की अवस्था थी। पहली बार मेरे कपड़े धोना एक परीक्षा थी। हमारे पास वॉशिंग मशीन नहीं थी; यह सिर्फ दो बाल्टी और एक मुट्ठी साबुन था। यह आपके कपड़े

धोने की पुरानी स्कूल विधि थी: अपने कपड़ों को डिटर्जेंट और पानी में तीस मिनट के लिए भिगोएँ और फिर उन्हें साफ पानी की एक और बाल्टी में रगड़ें। जिम की सदस्यता के लिए कोई ज़रूरत नहीं है, पर्याप्त व्यायाम के लिए बनाई गई धुलाई की यह शैली। वास्तव में, मुझे अपने बाइसेप्स पर सुखद आश्चर्य हुआ कि मेरे कपड़ों से अतिरिक्त पानी निचोड़ने से बस बड़ा हो रहा है!

एक दिन, मैं अपने कपड़े धोने गया जो पहले से ही साबुन के पानी में चालीस मिनट के लिए भिगो रहा था। मैं एक भीड़ में था; मुझे शहर के दूसरी तरफ बोरीवली में एक भाषण देना था। मुझे अब अपने कपड़े धोने के कष्ट का सामना करना पड़ा। मैंने नल खोला, पानी स्टील के पाइप से होकर और बाथरूम के फर्श पर सीधा घुस गया। तेजी से प्रतिक्रिया करते हुए, मैंने नल के नीचे एक बाल्टी लात मारी।

'तुम क्या कर रहे थे?' एक गंभीर आवाज मेरे पीछे से पूछा। यह पुराने भिक्षुओं में से एक था।

'सिर्फ अपने कपड़े धोते हुए,' मैंने आदर से जवाब दिया।

'हां मैं वह देख सकता हूं। लेकिन तुम क्या कर रहे थे? ' उसने फिर पूछा।

'बस। । । मेरे कपड़े धोना, 'मैंने दोहराया। उसकी आँखें लुढ़क गईं और वह लड़खड़ा गया। 'हां मैं वह देख सकता हूं। लेकिन तुम क्या कर रहे थे? ' उन्होंने कहा कि प्रत्येक शब्द का उल्लेख करते हुए धीरे से।

'बस मेरे कपड़े धोना!' मैं अपना धैर्य खोते हुए पीछे हट गया। 'समस्या क्या है?' मुझे एक महत्वपूर्ण बात के लिए देर हो रही थी जिसे मैं वितरित करने के लिए था।

'तुमने बाल्टी क्यों मारी?' उसने पूछा।

'यह सिर्फ एक बाल्टी है; मुझे इसे नल के नीचे जल्दी से प्राप्त करना था। यह कोई बड़ी बात नहीं है।'

'कोई बड़ी बात नहीं?' उसने सवाल किया। 'यह *बहुत* बड़ी बात है। गौर गोपाल, मैं साझा करना चाहता हूं

आपके साथ मैंने रिश्तों के बारे में क्या सीखा है। जब हम असभ्य वस्तुओं का इलाज करते हैं, जैसे बाल्टी या हमारी संपत्ति, अनादर या असंवेदनशीलता के साथ, तो हम लोगों के साथ एक जैसा व्यवहार करेंगे। मेरे जीवन के एक बिंदु पर, मुझे अपने दोस्तों की बहुत कमी महसूस हो रही थी और मैंने अपने एक मार्गदर्शक से यह सलाह सुनी। असंवेदनशीलता हमारे सामान्य रवैये का हिस्सा बन जाती है, और हमारी वृत्ति चीजों और लोगों के बीच भेदभाव नहीं करती है। इसलिए, जब हम अपनी चीजों के साथ बुरा व्यवहार करते हैं, तो हम देख सकते हैं कि असंवेदनशीलता धीरे-धीरे हमारे आसपास के लोगों के साथ हमारे रिश्तों में रेंग रही है। '

फिर उन्होंने मुझे अपनी पीठ पर थपथपाया, मुस्कुराते हुए, और एक भारतीय भजन गाते हुए चले गए। मैंने श्रद्धा में अपने हाथ मोड़ दिए और जो कुछ हुआ था उसे प्रतिबिंबित करने के लिए नल को बंद कर दिया। यह पूरा ब्रह्मांड जुड़ा हुआ है, जैसा कि हमारे जीवन के हिस्से हैं।

जब हम अनादर के साथ चीजों का व्यवहार करते हैं, तो हम उन लोगों के साथ भी ऐसा करना शुरू कर सकते हैं जिन्हें हम प्यार करते हैं। हमारे जीवन के सभी पहलू एकीकृत हैं।

आधुनिक संस्कृति में, चीजों को एक बार उपयोग करना और उन्हें फेंक देना आम है। उदाहरण के लिए, प्लास्टिक के कप। 2016 में, एलेन मैकआर्थर फाउंडेशन ने वर्ल्ड इकोनॉमिक फ़ोरम में बताया कि अगर हम इस दर पर पदार्थ का उत्पादन जारी रखते हैं तो 2050 तक समुद्र में प्लास्टिक की तुलना में अधिक प्लास्टिक होगा। अगर हमारी चीजों के साथ हमारी यह मानसिकता हो सकती है, तो हम अपने रिश्तों में भी असंतोष का परिचय दे सकते हैं।

मेरी माँ की स्मृति, जो कि एक विदुषी पाठक हैं, मेरे लिए भारतीय साहित्य की क्लासिक पुस्तकों को पढ़ना मेरे मन में अभी भी ज्वलंत है। वह मुझे बता रहा होगा (अभिनय के कगार पर) देवताओं और राक्षसों से लड़ने की लंबी कहानियाँ

धरती और माँ गंगा के ऊपर, इस यात्रा के माध्यम से जीवन के सभी रूपों को बनाए रखते हुए, समुद्र की ओर बहती है। वह मुझे उस मदर काउ के बारे में भी बताएगी जिसे हमारी परंपरा में पवित्र माना जाता है। पृथ्वी और गंगा नदी निर्जीव हैं और गाय एक जानवर है। लेकिन पूरब की रहस्यमय संस्कृति में, हमें उनके साथ वैसा ही व्यवहार करना सिखाया जाता है, जैसे हम अपनी माँ को। चीजों के सम्मान के उस स्तर के साथ, यह देखना आसान है कि जो लोग वास्तविक आध्यात्मिकता का अभ्यास करते हैं, वे आमतौर पर मजबूत पारस्परिक बंधन के लिए जाने जाते हैं।

'मैंने ऐसा पहले कभी नहीं सुना है। लेकिन आप कुछ जानते हैं? अगर उन्होंने यह कहानी सुनी तो रोनाल्डो और मेसी को अपनी जान का झटका लगेगा। उनका पूरा जीवन एक फुटबॉल को किक करने और गोल करने पर आधारित है, 'हैरी चकली।

'मैंने लात मारने या न मारने के बारे में नहीं कहा।' 'हर चीज की अपनी उपयोगिता होती है और उस विशेष तरीके से उसका उपयोग किया जाना चाहिए। क्या आप कभी तापमान मापने के लिए एक शासक का उपयोग करेंगे? मुझे आशा नहीं है। हमें उन उद्देश्यों के लिए चीजों का उपयोग करना चाहिए जिनके लिए उन्हें डिजाइन किया गया है, लेकिन उन्हें अत्यंत सम्मान, मूल्य और सम्मान के साथ व्यवहार करना चाहिए। ' 'हममम। लेकिन मैं अपने जीवन को संकलित करने की प्रवृत्ति रखता हूं, 'हैरी ने कहा। 'मैं अपने जीवन के हर पहलू को पूरी तरह से जुड़ा हुआ नहीं देखता। मुझे चीजों को बक्से में रखने की आदत है, यह मेरा काम है, ये मेरे रिश्ते हैं और यह मेरी आध्यात्मिकता है

अपनी बात को स्पष्ट करने के लिए अपने हाथों का उपयोग करते हुए कहा।

'इसके दो पहलू हैं। व्यावहारिक उद्देश्यों के लिए, हम अक्सर चीजों को डिब्बों में डालने से लाभान्वित होंगे, लेकिन हमें यह जानना चाहिए कि जिस तरह से हम अपने जीवन के एक क्षेत्र में कार्य करते हैं, दूसरे में उसके भयानक परिणाम हो सकते हैं। '

'मुझे ऐसा लगता है। मेरी पत्नी के साथ संघर्ष में, शायद मेरी भूमिका है। शायद मैं उसके प्रति असंवेदनशील हो रहा हूं। ताली बजाने में दो हाथ लगते हैं- हो सकता है कि वह मेरी प्रतिक्रिया को उस तरीके से दिखा रहा हो, जिस तरह से वह मुझे जवाब देता है। '

'हाँ, कई बार, हम उस प्रतिक्रिया को उकसाते हैं जो लोग हमें देते हैं। जब हमने उन्हें ध्यान में रखते हुए कहा कि हमें अपने बारे में चीजों को बेहतर बनाने की आवश्यकता है, तो यह आकलन करना आसान है कि हमें दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए, 'मैंने जवाब दिया। 'आइए बात करते हैं कि हम अपने रिश्तों में सकारात्मक कैसे देख सकते हैं।'

सारांश:

हमें अपने शब्दों और कार्यों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। संवेदनशील होने का मतलब यह सोचना है कि हम या कहने से पहले दूसरे व्यक्ति को कैसा महसूस कर सकते हैं

-

कुछ करो। उदाहरण के लिए, आश्रम में मानसी का नकारात्मक अनुभव कि मैं पूरे समुदाय पर उसके दृष्टिकोण को प्रभावित करती हूं। हम संवेदनशील होने का अभ्यास कैसे करते हैं? हमें निर्जीव वस्तुओं पर भी विचार और सम्मान के साथ व्यवहार करना चाहिए। यदि हम नहीं करते हैं, तो असंवेदनशीलता की मानसिकता हमारे सामान्य दृष्टिकोण का हिस्सा बन सकती है। एक वृत्ति या सामान्य रवैया चीजों और लोगों के बीच भेदभाव नहीं करता है। बुरी तरह से व्यवहार करने से हमारे दृष्टिकोण को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया जा सकता है, जो हमारे संबंधों में खराब हो सकता है।

नौ

एक सदाचारी दृष्टि

दूसरों को अनुभव करने के कई तरीके हैं। हमें उसी को चुनना शुरू करना चाहिए जो सकारात्मक को बढ़ाता है और नकारात्मक को टालता है।

'किसी में गंदगी मिल सकती है। वही बनो जो सोना पाता हो। '

- नीतिवचन 11:27

कार के सींग हमारे चारों ओर फैले हुए हैं और हमारे ऊपर फुदकते हुए चलते हैं, हम अभी भी डटे हुए थे, लेकिन अपनी मंजिल के करीब भी जा रहे थे। हमें अभी भी नहीं पता था कि ट्रैफिक जाम का कारण क्या था। हैरी ने पूछा कि क्या वह एयर कंडीशनिंग बंद कर सकता है, 'एसी मुझे कभी-कभी गले में खराश देता है। क्या यह ठीक है अगर मैं खिड़की को थोड़ा खोलूं? मुझे उम्मीद है कि आप बुरा नहीं मानेंगे। '

'बिल्कुल नहीं,' मैंने जवाब दिया, क्योंकि हम दोनों ने कुछ सेंटीमीटर खिड़कियों को नीचे गिराया।

हैरी जो कह रहा था, उसे जारी रखें।

मैं बोलना शुरू करने ही वाला था कि तभी एक भौंरा कार में चढ़ा। मधुमक्खियां आमतौर पर हानिरहित होती हैं, लेकिन इस तरह के एक सीमित स्थान में, हैरी और मैंने दोनों ने अपने सिर को पीछे की ओर फेंक दिया और पूरी तरह से स्थिर रहे। हमारा पीला और काला दोस्त कार के डैशबोर्ड के चारों ओर गूंज गया। चमेली से सुगंधित-सुगंधित कार की सुगंध, जो फूलों से निकल रही थी, शायद फूलों की तलाश में थी। जब यह महसूस हुआ कि हमारे वाहन में कोई पराग नहीं है, तो यह पूरी तरह उड़ गया, गाना गाते हुए सभी मधुमक्खियों ने गाना गाया।

'वह करीब था,' हैरी ने कहा, अब दृष्टि से राहत मिली है। 'वह मधुमक्खी बहुत बड़ी थी!' 'मैं सिर्फ शुक्रगुजार हूं कि यह इसका भावुक और नाराज चचेरा भाई नहीं था,' मैंने कहा ततैया। 'मधुमक्खी हमें इतना सिखाती है,' मैंने कहा, जैसे मेरे दिमाग में एक विचार आया। 'वे हमेशा उस अमृत की तलाश में रहते हैं, जिसके पास फूल होते हैं और जहां गंदगी होती है, वहां भटकने से बचते हैं। हमें मधुमक्खी की तरह होना चाहिए - हमेशा लोगों में सर्वश्रेष्ठ देखना और उनके दोषों से बचना। '

'यह कैसे संभव है? यह मेरे लिए बहुत कठिन लगता है, यह देखते हुए कि मेरे रिश्ते कैसे हैं, 'हैरी ने जवाब दिया।

'यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि हम क्या चाहते हैं। मैंने सीखा है कि पांच अलग-अलग तरीके हैं जिनसे हम अपने रिश्तों में लोगों को महसूस कर सकते हैं। इसके बारे में थोड़ा और बता दूं। '

टाइप -1: एक व्यक्ति जो सभी पर अच्छा नहीं देख सकता

पहले प्रकार के व्यक्ति केवल बुरे को देखते हैं और इसे अनुपात से बाहर बढ़ाने की कोशिश करते हैं। संभवतः इसके बावजूद, किसी भी व्यक्ति के पास कोई अच्छा गुण नहीं हो सकता, जो किसी अन्य व्यक्ति के पास हो। जितना आप किसी की अच्छाई के बारे में उन्हें समझाने की कोशिश कर सकते हैं, वे अपनी राय बदलने से इनकार करते हैं। वे किसी के चेहरे पर गंदगी का ढेर देखते हैं और इसे ऐसे देखते हैं मानो व्यक्ति का पूरा शरीर कीचड़ में नहाया हो।

मुझे एक कहानी याद आ रही है जिसे मैंने कुछ समय पहले सुना था। एक युवा जोड़ा था जो एक सुंदर घर में एक सुंदर पड़ोस में रहता था। किसी कारण से, पत्नी सिर्फ उस महिला को पसंद नहीं करती थी जो उनके अगले दरवाजे की पड़ोसी थी। एक सुबह, जब वे नाश्ता कर रहे थे, महिला ने खिड़की से बाहर देखा और अपने पड़ोसी को कपड़े की लाइन पर कपड़े लटकाते हुए देखा।

'वह देखो,' उसने अपने पति से कहा। 'क्या तुमने देखा कि उनके कपड़े धोने के बाद भी कितने गंदे हैं? मैं हैरान हूं कि एक अधेड़ उम्र की गृहिणी को यह नहीं पता कि कपड़े कैसे धोना चाहिए। हो सकता है कि वह अपनी मम्मी के घर वापस चली जाए और सही तरीके से धोने के तरीके के बारे में सबक ले।

उसके पति ने चुपचाप सुन लिया। हर बार जब उसका पड़ोसी सूखने के लिए अपने कपड़े लटकाता, तो युवती कुछ धूर्त टिप्पणी करने का मौका नहीं छोड़ती।

कुछ हफ्तों के बाद, पत्नी ने अपने पड़ोसी को फिर से कपड़े की लाइन पर कपड़े लटकाते देखा। लेकिन इस बार कुछ अलग था।

'क्या तुमने देखा? गजब का!' हैरान पत्नी ने अपने पति से कहा, 'अंत में उसके कपड़े साफ हैं! मुझे यकीन है कि उसने उन्हें नहीं धोया था। उसके लिए किसी और ने किया होगा! ' पड़ोसी के कपड़े देखने के लिए अपनी सीट से उठे बिना भी पति ने जवाब दिया, 'तुम्हें कुछ पता है, डार्लिंग? मैं आज सुबह जल्दी उठा और हमारी खिड़कियों को धोया। '

क्या यह तथ्य नहीं है कि हम दूसरों में जो देखते हैं वह उस खिड़की पर निर्भर करता है जिसे हम देख रहे हैं? अपनी खुद की खिड़कियां धोने से हमारी दृष्टि बदल सकती है।

लेकिन टाइप -1 लोग इस बात से भी सहमत नहीं हैं कि उनकी खिड़कियां गंदी हैं, उन्हें साफ करने के लिए क्या कहा जाए। वे न केवल साफ कपड़े धोना जारी रखते हैं बल्कि इसे खराब भी करते हैं।

टाइप -2: एक व्यक्ति जो अच्छे और बुरे दोनों को देखता है, लेकिन अच्छे को नकारने का विकल्प चुनता है

दूसरे प्रकार का व्यक्ति लोगों में अच्छे और बुरे को देखता है, लेकिन अच्छे की उपेक्षा करने और बुरे पर ध्यान केंद्रित करने के लिए एक जागरूक निर्णय लेता है। जैसे कुछ लोगों के पास चयनात्मक सुनवाई होती है, इस प्रकार के लोगों के पास चयनात्मक मानसिकता होती है।

मेरे कई वीडियो पिछले कुछ वर्षों में वायरल हुए हैं, लेकिन वे कुत्ते के वीडियो की लोकप्रियता से मेल नहीं खाते हैं। हम कुत्तों से बदनाम होते हैं, इतना सोचकर हम हैरान रह जाते हैं कि हमने इस वफादार दोस्त के लायक क्या किया। एक दिलचस्प कहानी बताती है कि कुत्ते कितने समर्पित हैं। मैं नहीं जानता कि यह कितना सही है, हालांकि:

एक आदमी एक बार सुपरमार्केट से किराने का सामान खरीद रहा था। जब वह दूसरी ट्रॉली में दुर्घटनाग्रस्त हो गया तो उसकी पत्नी ने उसे दी हुई सूची को देखते हुए अपनी ट्रॉली को धक्का दे दिया। 'माफ़ करना!' वह अपने आप निकल गया। लेकिन जो उसने देखा, वह हैरान कर गया। यह एक कुत्ता था जो अन्य शॉपिंग ट्रॉली को धक्का दे रहा था और कई तरह की चीजें उठा रहा था! विस्मित होकर, उसने अपने हर कदम पर सूँघने से लेकर गलियारे तक कुत्ते का पीछा किया। कुत्ते ने फल, चॉकलेट, ब्रेड, पास्ता उठाया; एक बैग का प्रावधान। फिर वह कैशियर के पास गया और भुगतान करने के लिए कुछ डॉलर के बिल निकाले। नीरस खजांची हैरान था। ऐसा लगता था जैसे वह इस प्यारे दोस्त से परिचित था। उस आदमी ने तब देखा कि खजांची ने कुत्ते को $ 10 कम दिए। कुत्ते ने भौंक दिया और खजांची के ट्राउजर के पैर को तब तक टटोला जब तक कि उसने उसे सही संतुलन नहीं दिया। *यह कैसे हो सकता है?* आदमी ने सोचा, वहाँ खड़ा है, gobsmacked। *मुझे पता लगाना है कि इस बुद्धिमान कुत्ते का मालिक कौन है!*

आदमी ने एक अपार्टमेंट ब्लॉक की पंद्रहवीं मंजिल पर अपने घर के लिए सभी तरह से कुत्ते का पालन किया। आप अनुमान लगाया यह कुत्ता, एलिवेटर पर सही मंजिल दबाया एक पर पहुंच गया काले नीले दरवाजा और खरीदारी गिरा दिया। फिर उसने दरवाजे पर खरोंच करना शुरू कर दिया, जिससे उसके मालिक का ध्यान आकर्षित करने के लिए एक कर्कश आवाज हुई। कुछ समय बाद, मालिक ने दरवाजा खोला और कुत्ते को चिल्लाना शुरू कर दिया।

'आप बेकार, कृतघ्न अच्छे-से-कुछ नहीं जानवर! मुझे आशा है कि आपको सब कुछ मिल गया होगा! ' फिर वे दोनों अंदर गए। वह आदमी अब और भी हतप्रभ था। क्या कुत्ते के मालिक ने सच ही कहा था? जिज्ञासु, उसने तीन बार दरवाजा खटखटाया, अपने अंगूठे को मोड़ते हुए, मालिक से पूछने के लिए उत्सुक था कि उसने अपने प्रतिभाशाली कुत्ते पर चिल्लाया क्यों था। यह खुला था।

'हाँ?' मालिक ने अशिष्टता से पूछा।

'इर्र, सर, मेरा बस एक सवाल था। मैंने देखा कि आपके कुत्ते ने आपके लिए सुपरमार्केट से सारी खरीदारी की थी, कैशियर से सही बदलाव लाने में कामयाब रहे, इस इमारत में वापस चले गए, लिफ्ट पर सही संख्या को दबाया -वह अविश्वसनीय है! तुम उस पर क्यों चिल्लाए थे? मुझे जानना होगा क्यों। '

'हाँ। उसके लिए सब सामान्य है। लेकिन यह दूसरी बार है जब वह घर की चाबी भूल गई है। यह दयनीय है, मुझे उठकर दरवाजा खोलना था! ' वह आदमी अपार्टमेंट के बाहर खड़ा था, जो उसने अभी-अभी सुना था, उसके अविश्वास में उसका मुँह खुला था।

क्या यह हमारे जीवन की कहानी नहीं है? हमारे दोस्त और परिवार इतनी अच्छी चीजें कर रहे हैं, लेकिन हम उनकी उपेक्षा करते हैं और पूरी तरह से नकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करते हैं। हमारे चारों ओर अद्भुत चीजें घटित हो रही हैं, और जिन लोगों से हम प्यार करते हैं, उनके भीतर, लेकिन इस प्रकार का व्यक्ति केवल इस बारे में सोच सकता है कि दूसरा कैसे भूल गया!

टाइप -3: ए पर्सन हू सीज़ द गुड एंड द बैड एंड इज़ न्यूट्रल टू टू

अगला प्रकार एक ऐसा व्यक्ति है जो दूसरों में अच्छा और बुरा देखता है; वह बुरा पर ध्यान केंद्रित नहीं करता है, लेकिन अच्छे के बारे में भी असंबद्ध है। ऐसे लोग हर किसी और हर चीज से अलग हो जाते हैं, या तो उनके आत्म-अवशोषण या उदासीनता के कारण, और वे बस परवाह नहीं करते हैं। ऐसे व्यक्ति को ढूंढना लगभग असंभव है।

टाइप -4: एक व्यक्ति जो अच्छे और बुरे को देखता है, लेकिन बुरी तरह से उपेक्षा करने के लिए समझदारी से चुनता है

फिर ऐसे लोग हैं जो अच्छे और बुरे को देखते हैं लेकिन होशपूर्वक बुरे की उपेक्षा करते हैं और अच्छे पर ध्यान देते हैं। लोगों के लिए इस तरह से जीना मुश्किल है जैसा कि उनके पास है

बुरे को देखने के लिए प्राकृतिक मानव प्रवृत्ति से दूर रहने के लिए सचेत प्रयास करना। लगातार अच्छा देखने के लिए यह बहुत काम ले सकता है।

दिवंगत उद्योगपति आदित्य बिड़ला के बारे में एक हालिया लेख *टाइम्स ऑफ इंडिया* के 'स्पीकिंग ट्री' खंड में विशेष रूप से इस प्रकार के व्यक्ति की विशेषताओं पर प्रकाश डाला गया है।

आदित्य बिड़ला मल्टीबिलियन-डॉलर कंपनी हिंडाल्को इंडस्ट्रीज के सीईओ थे । यह लेख उनके एक वरिष्ठ अधिकारी के बारे में है, जिन्होंने गलती से कंपनी को लाखों डॉलर खो दिए थे। किसी अन्य नेता ने निकाल दिया होगा - अगर मुकदमा नहीं किया गया - कर्मचारी नहीं, बल्कि आदित्य बिड़ला। इससे पहले कि वह उसके साथ बैठक करता, बिड़ला ने एक नोटपैड निकाला और शीर्ष पर एक शीर्षक लिखा: *इस कर्मचारी के पक्ष में अंक* । इसके बाद उन्होंने उन सभी शक्तियों की एक सूची बनाई जो इस आदमी के पास थीं, उस समय तक जब उन्होंने कंपनी को लाखों डॉलर कमाए थे। आदित्य बिड़ला ने सचेत रूप से अपना ध्यान उन सभी अच्छाइयों पर स्थानांतरित करने के लिए चुना था, जो इस कार्यकारी ने कंपनी के लिए किसी भी निर्णय लेने या गलती से निपटने से पहले की थी।

जैसे ही यह खबर पूरे कंपनी में फैल गई कि बिड़ला ने इस कर्मचारी को बर्खास्त नहीं किया, संगठन के भीतर संवेदनशील व्यवहारों का एक दर्शन और संस्कृति विकसित हुई। कंपनी में एक अन्य वरिष्ठ कार्यकारी ने लिखा, 'जब भी मुझे किसी को फटकार लगाने का प्रलोभन दिया जाता है, तो मैं खुद को समझा बैठता हूं कि उनके पास जितने अच्छे गुण हैं, उनकी एक सूची लिख दें। यह जरूरी नहीं कि मेरे फैसले को बदल दे, लेकिन यह मुझे चीजों को परिप्रेक्ष्य में रखने और मेरे गुस्से को नियंत्रित करने में मदद करता है। '

अच्छे पर ध्यान देना और बुरे से निपटना एक सिद्धांत है जो रिश्तों को बचा सकता है और हमें सही निर्णय लेने में मदद करता है।

टाइप -5: एक व्यक्ति जो बुरा बिल्कुल नहीं देख सकता है; वे सबसे अच्छे और इसे आवर्धित करते हैं

यह अवस्था केवल ईश्वर के लिए या आध्यात्मिकता की ऊंचाइयों तक पहुंचने वाले लोगों के लिए संभव हो सकती है। किसी के चरित्र में केवल अच्छा देखने के लिए, या उस बिंदु पर थोड़ी सी अच्छाई बढ़ाने के लिए जहां वह अपनी भावनाओं पर ध्यान देता है, एक महान पराक्रम है, लेकिन जो हम में से अधिकांश के लिए अव्यावहारिक है।

हमारे रिश्तों को फलने-फूलने के लिए आदर्श अवस्था चार चरण में आना है। मानवीय स्थिति ऐसी है कि हम दूसरों के दोषों के बारे में गपशप करना पसंद करते हैं; हम अपनी आँखें खोलते हैं और केवल गंदगी देखते हैं। हालाँकि, अभ्यास के साथ, हम आ सकते हैं

अच्छे और बुरे दोनों को देखने का चरण, और सचेत रूप से अच्छे और बुरे की उपेक्षा करने का निर्णय लेते हैं।

'मैंने पहले कभी ऐसा स्पष्टीकरण नहीं सुना!' हैरी ने कहा।

उन्होंने कहा, "यह मेरा विश्लेषण नहीं है, मैंने इसे श्रील प्रभुपाद के अनुयायियों से सुना।" 'क्या आप एक बात स्पष्ट कर सकते हैं? आप बुरे की पूरी तरह से उपेक्षा कैसे करते हैं? ' 'बुरे की उपेक्षा करने का मतलब यह नहीं है कि हम इसके साथ व्यावहारिक रूप से व्यवहार नहीं करते हैं। यह बस इसका मतलब है कि हम अपने दिमाग को खराब पर ध्यान केंद्रित करने और हॉवर करने की अनुमति नहीं देते हैं। ' 'बिल्कुल सही!' हैरी को लग रहा था कि मैं इस बात से सहमत हूँ, हालाँकि मैं नहीं लगता है कि वह पूरी तरह से समझ गया।

'अपनी पत्नी के साथ, मैं बुरे की उपेक्षा नहीं करता, बल्कि उससे निपटता हूं। । । ' वह ठहर गया। 'मैं अपनी राय में इसके साथ संवेदनशील तरीके से निपटने की कोशिश करता हूं, लेकिन यह हमेशा हमारे चारों ओर एक अजीब हवा बनाता है और उसकी भावना को आहत करता है, मुझे लगता है। फिर वह मुझसे व्यंग्यात्मक टिप्पणी करने लगती है। तब मैं उसे बताता हूं कि नहीं, लेकिन दुष्चक्र फिर से शुरू होता है। यह परेशान करने वाला है!'

सारांश:

- लोगों में सर्वश्रेष्ठ देखना कई बार चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासकर तब जब हम उनसे लगातार निकटता में होते हैं।
- हम निम्नलिखित पाँच तरीकों से लोगों को देख सकते हैं:
  - केवल बुरा देखें और इसे बढ़ाएँ।
  - अच्छा और बुरा देखें, अच्छे की उपेक्षा करें और बुरे पर ध्यान दें।
  - अच्छा और बुरा देखें, और दोनों के प्रति तटस्थ रहें।
  - अच्छा और बुरा देखें, अच्छे पर ध्यान दें और बुरे की उपेक्षा करें। अच्छाई देखें और उसे बड़ा करें।

  आदर्श अवस्था चौथी अवस्था है, जिसमें किसी के रिश्ते पनपते हैं।
- चौथे चरण में पहुंचने से लगातार कड़ी मेहनत और अभ्यास होता है।
-

दस

सावधानी से ठीक करना

सुधारात्मक प्रतिक्रिया हमारे रिश्तों को बना या बिगाड़ सकती है।

'यह अजीब है कि *तलवार* और *शब्दों* में समान अक्षर हैं। इससे भी अधिक विचित्र बात यह है कि अगर ठीक से संभाला नहीं गया तो उनका भी यही असर होता है। '

बेनामी

हैरी ने सांत्वना देने की कोशिश करते हुए कहा, "ज्यादातर समय हमारे रिश्तों में अनुचित व्यवहार से निराशा होती है।" 'और यह हमारे खराब संचार से उपजा है, चाहे वह हमारी शारीरिक भाषा हो, क्रिया या शब्द। हमें अपने रिश्तों की पूरी जिम्मेदारी लेनी चाहिए, 'मैंने जारी रखा।

। लेकिन अगर मैं हमेशा सोचता रहता हूं कि अपनी पत्नी को परेशान न करने के लिए क्या कहूं, तो इससे जीवन दुखी हो जाएगा और उसकी गणना होगी, 'हैरी ने कहा।

मैंने आह भरी। 'हैरी, हां, हमें अपने शब्दों को सावधानी से चुनना चाहिए जब हम दूसरों को सही कर रहे हैं, लेकिन इससे पहले हमें उनमें प्रशंसा निवेश करना सीखना चाहिए।'

मैं विस्तार से समझाने के लिए बस गया।

निकासी से पहले निवेश

'2017 में, सितंबर के अंत में, मुझे "भारतीय संस्कृति सशक्तिकरण कार्य-जीवन संतुलन" विषय पर बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज में बोलने के लिए आमंत्रित किया गया था । स्थल वह था जो आप यह होने की उम्मीद करेंगे। एक बड़ा, गोल सभागार, दुनिया भर के स्टॉक एक्सचेंजों से एक मखमली लाल कालीन और 150 अधिकारियों के साथ खड़ा एक भव्य मंच। यह एक प्रतिष्ठित कार्यक्रम था, और मुझे वहां बोलने के लिए सम्मानित महसूस किया गया। एक बिंदु जो मैंने वहां बनाया था वह उच्च-उड़ान वाले दर्शकों के साथ गूंजने लगा । मैंने कहा, "हमारे म्यूचुअल फंड और हमारे रिश्तों में एक बात समान है: हमें वापस लेने से पहले दोनों में निवेश करना चाहिए।" और यह है कि यह कैसे है -कई बार हम एक व्यक्ति में प्रशंसा और प्रेम निवेश करने के लिए इससे पहले कि हम उन्हें सही भूल जाते हैं। यह उन्हें निरंकुश महसूस कर सकता है और पोषित नहीं कर सकता है।

स्वस्थ संबंधों के निर्माण के लिए प्रशंसा की कला सीखना महत्वपूर्ण है। मुझे इसका एहसास तब हुआ जब मैं नेपाल में यात्रा कर रहा था।

'मुझे याद है कि कैसे भी, जब मेरे दांत चटखते थे और मेरा शरीर कांपता था, तो मेरी आंखें उस सुंदरता को देखती थीं जो मुझे घेर लेती थी। हिमालय में थोरोंग ला पर्वत दर्रे के तल पर मुक्तिनाथ में बहुत ठंड थी। मुक्तिनाथ हिंदुओं और बौद्धों के लिए एक पवित्र स्थान है। हिंदुओं के लिए, यह वह स्थान है जहाँ भगवान विष्णु का प्राकृतिक रूप काली गंडकी में पाया जाता है। और बौद्धों के लिए यह एक ऐसा स्थान है जहाँ महत्वपूर्ण देवी-देवताओं का निवास है।

'कुछ भिक्षुओं, जिनमें स्वयं भी शामिल थे, परिवारों के एक समूह को आध्यात्मिक वापसी के लिए दुनिया के इस खूबसूरत हिस्से में ले गए। हम जिस स्थान पर थे, उसके महत्व पर चर्चा करने के बाद कुछ समय बिताने के बाद, हम अपने आवास पर लौट आए। इस यात्रा का उद्देश्य न केवल आध्यात्मिक गुणों के सभी स्थानों का दौरा करना था, बल्कि इन परिवारों के साथ समय बिताना भी था। एक-दूसरे के साथ गुणवत्ता का समय बिताने का कोई विकल्प नहीं है, और मैंने

पाया है कि प्रकृति के बीच के लोगों के साथ खुला संचार बांड को मजबूत करने के लिए चमत्कार कर सकता है। इसके लिए हिमालय से बेहतर कोई पृष्ठभूमि नहीं हो सकती थी!

'जब मैं अपने किराए के टाउनहाउस में लौटा, मैंने अपना ईमेल खोलने के लिए अपना लैपटॉप खोल दिया। हालाँकि समय मेरे लिए रुक गया था जबकि मैं इस आध्यात्मिक वापसी पर दूर था, लेकिन मुंबई में ऐसे लोगों के लिए नहीं था जो मेरे साथ चर्चा करने के लिए मुद्दों को दबा रहे थे। जैसा कि मैंने अपने इनबॉक्स के माध्यम से स्क्रॉल किया, कुछ भी आवश्यक के लिए स्कैनिंग, एक ध्वजांकित ईमेल ने मेरी आंख को पकड़ लिया। "यूक्रेन के लिए आपके वीजा को मंजूरी दे दी गई है। आपका पासपोर्ट दिल्ली से एकत्र होने के लिए तैयार है, या आपके चुने हुए पते तक पहुंचने में पांच कार्यदिवस लगेंगे। ”

' *पाँच कार्य दिवस?* मैं घबरा गया। एक और भिक्षु और मैं तीन दिन के समय में यूक्रेन के लिए उड़ान भरने के लिए थे, जैसे ही हम मुंबई में उतरे। वहाँ कोई रास्ता नहीं था मैं यूक्रेन के लिए अपनी उड़ान याद कर सकता है; मेरे आध्यात्मिक गुरु राधानाथ स्वामी ने मुझसे व्यक्तिगत रूप से मिलने के लिए कहा था।

'मैं तुरंत उठ गया। मैंने अपने सिर में योजना बनाना शुरू कर दिया। मैं घर के सांप्रदायिक क्षेत्र में भाग गया। हर कोई हँस रहा था और कुछ हर्बल चाय, ऊनी टोपी और दस्ताने रेडिएटर पर सूख रहा था। यह सोचते हुए कि यह उचित था, मैंने एक वरिष्ठ भिक्षु से पूछा, यदि मैं थोड़ी देर पहले दिल्ली से उड़ सकता हूं, तो यूक्रेनी वाणिज्य दूतावास से अपना पासपोर्ट लेने के लिए। काठमांडू से दिल्ली जाने वाली बस और ट्रेन का सफर चौंतीस का था

घंटे। एक उड़ान केवल कुछ ही घंटों की थी, जिससे मुझे पूर्वी यूरोप में पहुंचने की दौड़ में अपना बहुमूल्य समय मिल गया।

" आप जाने की योजना कैसे बना रहे हैं? उसने मुझे गर्म अदरक की चाय पर डुबकी लगाते हुए पूछा। "" उड़ान, यह केवल कुछ ही घंटे हैं, "मैंने आत्मविश्वास से कहा।

"" और उस उड़ान के लिए कौन भुगतान करने जा रहा है?

'मुझे होश आया कि यह मेरे रास्ते जाने वाला नहीं था। "कुंआ । । । " *मंदिर के बारे में* नहीं कहना चाहता , जो पहले से ही धन पर कम था, “मुझे जाना होगा क्योंकि मेरा पासपोर्ट दिल्ली में है। अगर मैं कल सुबह तक अपना पासपोर्ट नहीं पाऊंगा, तो हम समय पर यूक्रेन नहीं पहुंचेंगे।

'हमारी बातचीत के दौरान लोगों का शोर शांत हो गया। वरिष्ठ साधु ने अपनी चाय नीचे रखी।

'"मुझे नहीं लगता है की यह एक अच्छा विचार है। आप दिल्ली के लिए ट्रेन से हमारे साथ यात्रा कर सकते हैं और फिर कुछ दिनों बाद यूक्रेन जा सकते हैं, ”उन्होंने आधिकारिक रूप से कहा।

'हमारे टिकट पहले से ही बुक थे। हालांकि, मैंने इसे उस पर छोड़ दिया और अपने कमरे में जाकर चीजों को बसने दिया। शाम को, वरिष्ठ भिक्षु ने समूह को एक छोटा व्याख्यान दिया, जो हमने देखी साइटों के बारे में कहानियां सुनाईं। जैसा कि हमने डिनर के समय से संपर्क किया, मैंने विषय को फिर से उसके साथ लाया। यह महत्वपूर्ण था कि मैं यूक्रेन जाऊं।

'वह उठा और सबके सामने अपनी आवाज उठाने लगा। “मैंने आपको पहले ही बताया था कि यह संभव नहीं है। आप इसे फिर से क्यों ला रहे हैं? क्या आपके पास कोई शिष्टाचार नहीं है? " वह पांच लंबे मिनटों की तरह लग रहा था के लिए मुझे हास्यास्पद बना दिया गया। यह अपमानजनक था। ये सभी परिवार मुझे व्यक्तिगत रूप से जानते थे; उनके बच्चों ने मुझे एक रोल मॉडल के रूप में देखा, और यहाँ मुझे सार्वजनिक रूप से बदनाम किया जा रहा था।

'मैं अपने कमरे में चली गई। मैं अपने 3 मीटर लंबे कमरे के दोनों ओर चारपाई वाले कमरे के ऊपर और नीचे उथले होकर पुताई करता हूं। मेरी आँखें फटी की फटी रह गईं। विचार मेरे सिर के माध्यम से पहुंचे, *कोई मुझसे इस तरह कैसे बोल सकता है? मैने सोचा हम मित्र हैं! उसे समझ में*

नहीं आता कि यूक्रेन के लिए मेरी उड़ान कितनी महत्वपूर्ण है! गुस्से में, बाहर जोर से मारना इतना आसान है। जब हमारे अहंकार को कुचल दिया जाता है, तो हमारी भावनाएं जंगली हो जाती हैं। मैंने अपने आप को नियंत्रित किया, एक गहरी साँस ली और एक प्रार्थना करते हुए कहा, चुपचाप - मैंने विराम देने का फैसला किया।

'उसके पास एक बिंदु था। मंदिर वित्त पर तंग था, हमारे साथ यात्रा करने वाले परिवारों को धन के लिए पूछना अनुचित था, और मैं इस यात्रा पर उन्हें छोड़ नहीं सकता था। ये व्यावहारिक कारण थे जो मैंने शांत करने में मेरी मदद करने के लिए सूचीबद्ध किए थे। यह मदद की, लेकिन केवल थोड़ा। मैंने अपनी आँखें बंद कर ली, और फ्लैशबैक की तरह, मुझे याद आया

आश्रम में मेरे सभी वर्षों में वरिष्ठ साधु ने मेरा पालन-पोषण किया था और मेरे मित्र थे जब समय कठिन था। वह वह था जिसने मुझे महसूस किया कि आश्रम मेरा घर था। उसने इस समय से पहले इस तरह से मेरे साथ व्यवहार नहीं किया था कि मैं उसे जानता था। वह हमेशा मुझमें प्यार, दया और विश्वास का निवेश करते रहे हैं। उसे इस तरह से चाटना पसंद नहीं था। क्या उसके दिमाग में कुछ था?

'मैंने अपना चेहरा धोया और वहाँ वापस लौट आया जहाँ सब लोग इकट्ठे थे। इसमें टमाटर का सूप और ताज़ा पके हुए ब्रेड की तरह खुशबू आती है, लेकिन जब मैं कमरे में चला गया, तो तनाव कम हो गया था। मैं अंदर गया जैसे कि कुछ भी नहीं हुआ था और ऐसा व्यवहार किया जैसे मैंने हमेशा किया था। उसने मेरी ओर देखा और हमारी आंखें मिलीं- माफी मांगने और माफ करने की हमारी सूक्ष्म विधि। आप लोगों को राहत की सांस लेते देख सकते हैं। मैंने उसे माफ़ कर दिया था; हमने इस मुद्दे को फिर से नहीं उठाया।

'काठमांडू बस स्टेशन में सुबह से हलचल थी: लोग धातु के कंटेनरों से चाय बेच रहे थे, अपनी गाड़ियों पर लोगों के बैग के साथ भाग रहे थे और शॉर्ट्स और विशाल कैमरों में पर्यटकों को उन बच्चों द्वारा परेशान किया जा रहा था जो कुछ रुपए चाहते थे। यह अधिकांश दक्षिण एशियाई परिवहन टर्मिनलों के समान दृश्य था। हम दस घंटे तक बस से गोरखपुर गए, जहाँ ट्रेन से हमारी यात्रा जारी रहेगी।

'यह बस और ट्रेन के बीच एक त्वरित संक्रमण था। हमारे पास स्लीपर-क्लास केबिन के लिए टिकट थे, जहाँ सीटें तीन-स्तरीय चारपाई बिस्तरों में बदल सकती थीं । नीली बर्थ देखने के लिए मैं उत्साहित था क्योंकि मेरी गर्दन आधे दिन तक बस में बैठने से थोड़ी उमस थी। मैं खिड़की के बगल में बैठ गया और देखा कि ट्रेन ने गति पकड़ ली और दिव्य देहात के माध्यम से बुनाई की।

'यात्रा में तीस मिनट, वरिष्ठ साधु आए और पूरी तरह से मेरे बगल में बैठ गए। उसने मेरा हाथ पकड़ लिया, और उसके चेहरे से आँसू बहने लगे, माफी मांगी कि उसने मेरे साथ कैसा व्यवहार किया। मैं मदद नहीं कर सका, लेकिन उसके साथ रोना - मैंने उसे इतना भावुक कभी नहीं देखा था। जब हम ऐसे लोगों को देखते हैं जिन्हें हम प्यार करना चाहते हैं, तो हम स्वाभाविक रूप से परेशान महसूस करते हैं। मैंने उनसे माफी भी मांगी, कहा कि मुझे उन्हें धक्का नहीं देना चाहिए था और उनकी चिंताएं वैध थीं। उन्होंने मेरी माफी स्वीकार नहीं की और जोर देकर कहा कि यह उनकी गलती थी। वास्तव में, सच्ची क्षमा दोस्तों के बीच सबसे मजबूत बंधन बनाने में योगदान देती है।

'कुछ हफ्ते बाद, जब हम एक कार्यक्रम के लिए सभी परिवारों के साथ मिले, तो हमने उनसे पूछा कि उनकी नेपाल यात्रा का मुख्य आकर्षण क्या था। हम उनसे यह कहने की अपेक्षा कर रहे थे कि वे रहस्यवादी मंदिरों, काठमांडू के दृश्यों या यहां तक कि हमारे व्याख्यानों से प्यार करते थे - उनमें से किसी ने भी ऐसा नहीं कहा। वे सभी सर्वसम्मति से

इस बात से सहमत थे कि प्रकाश मेरे और वरिष्ठ भिक्षु के बीच की मित्रता को देख रहा था। एक अप्रिय विनिमय से लेकर गहरी क्षमा तक, वे हमारे बंधन की गहराई पर चकित थे। आज तक, वह मेरे सबसे करीबी दोस्तों में से एक है।

'केवल जब हम लोगों में निवेश करते हैं तो हम उन्हें सही कर सकते हैं। कभी-कभी यह दृढ़ता से किया जाता है, लेकिन हम सभी मानव हैं। गलतियाँ होती हैं और टेंपर हार जाते हैं। लेकिन अगर दूसरों में हमारा निवेश मजबूत है, अगर हम उन्हें देखभाल, प्यार और प्रशंसा देते हैं, जिसके वे हकदार हैं, तो ये छोटी निकासी बारिश के छिड़काव के रूप में आती हैं, न कि मूसलाधार मानसून के रूप में। इसका मतलब यह नहीं है कि हम कभी सुधारात्मक प्रतिक्रिया नहीं देते हैं, लेकिन हमें इसे सही तरीके से करने की कला सीखने की जरूरत है। मुझे समझाने दो:

सुधारात्मक प्रतिक्रिया: एक कला

'किसी भी अन्य जरूरत से परे, हर व्यक्ति की सबसे बड़ी लालसा *प्यार देना और प्यार करना है* । यह हमारे रिश्ते हैं जो इस मंत्र को फलने की अनुमति देते हैं। हालांकि, यह आश्चर्य की बात है कि जिन रिश्तों को हम संजोते हैं और अपने दिल के करीब रखते हैं, उन्हें आसानी से उपेक्षित और दुरुपयोग किया जा सकता है। अधिकांश हिस्सों के लिए, यह उद्देश्य पर नहीं किया जाता है, लेकिन अज्ञानता से बाहर है और यह समझने में असमर्थता है कि किसी को कैसे व्यवहार करना चाहिए। हमारे पास सही इरादे हो सकते हैं लेकिन अनुचित सलाह देना अच्छे से अधिक नुकसान कर सकता है। इसलिए हमें इसे सही तरीके से करना सीखना चाहिए, और इस क्षमता को विकसित करने के लिए अभ्यास और आत्मनिरीक्षण करना चाहिए। किसी भी समय आप किसी को सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता महसूस करते हैं, इन चार प्रश्नों के बारे में सोचें:

क्या मैं सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए सही व्यक्ति हूं?

'क्या उस व्यक्ति को ठीक करना आपके लिए उचित है? एक मजाक है कि हर महिला सोचती है कि दुनिया में सबसे अच्छा बच्चा उसका बच्चा है, और हर आदमी सोचता है कि दुनिया में सबसे अच्छी पत्नी पड़ोसी की पत्नी है। हम सभी किसी और के बच्चे पर चिल्लाएंगे जो खुद को घायल करने वाला है, लेकिन हम उन असाधारण स्थितियों के बारे में बात नहीं कर रहे हैं। किसी अन्य स्थिति में आप किसी और के बच्चे को सुधारात्मक प्रतिक्रिया देंगे? क्या आप दूसरे के जीवनसाथी को प्रतिक्रिया देंगे? ज्यादातर स्थितियों में, आप ऐसा नहीं करेंगे। इसलिए, हमें यह सोचना होगा कि क्या मैं यह प्रतिक्रिया देने के लिए सही व्यक्ति हूं या कोई और बेहतर अनुकूल है? क्या मैं एक रिश्तेदार हूं? क्या मैं एक दोस्त हूं? क्या मैं सही प्रतिक्रिया देने के लिए किसी भी तरह से प्राधिकरण हूं? यदि इनमें से किसी भी प्रश्न का उत्तर हां है, तो आप अगले एक पर आगे बढ़ सकते हैं।

क्या मुझे सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने का सही मकसद है?

'यह कहा जाता है कि हम अपने जीवन में दो चीजों को नियंत्रित कर सकते हैं, हमारी इच्छाएं और हमारा उद्देश्य। हमारी इच्छाओं को नियंत्रित करता है *कि* हम *क्या* चाहते हैं और हमारे उद्देश्य हमें बताते हैं *कि* हम यह *क्यों* चाहते हैं। कई मामलों में, हम दूसरों को सही कर सकते हैं क्योंकि हम पुराने खातों को निपटाना चाहते हैं। हमारे पास उनके खिलाफ एक शिकायत हो सकती है और हम उन्हें सही करने के लिए अवसर का उपयोग कर सकते हैं, बस अपने प्रतिशोध को ठीक करने के लिए। लेकिन यह हमारा मकसद नहीं होना चाहिए। एक दोस्त के रूप में उनकी मदद करना चाहिए। हमें ईमानदार होना चाहिए कि हमारा मकसद उचित है; हम उन्हें गलत काम करने में मदद करना चाहते हैं जो वे कर रहे हैं। प्यार की जगह से प्रतिक्रिया एकतरफा लग सकती है, लेकिन अगर यह उचित रूप से किया जाता है और इसका सही प्रभाव पड़ता है, तो यह सबसे मीठा होता है।

क्या मुझे सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने का सही तरीका पता है?

'जैक एक इलेक्ट्रिकल इंजीनियर थे। उसके दिन थक रहे थे और मानसिक रूप से माँग कर रहे थे; उन्हें अपने डिजाइन कार्य के भाग के रूप में जटिल भौतिकी से निपटने की आवश्यकता होगी। एक ओवरसाइट से उनकी कंपनी को करोड़ों रुपये का नुकसान हो सकता है, या इससे भी बुरा हो सकता है। यह एक गुरुवार था और जैक अब तक का सबसे थका हुआ था। वह जो कुछ करना चाहता था, वह अपनी पत्नी जिल के साथ रात का खाना खाने का था। जैसा कि आप अब तक अनुमान लगा चुके हैं, यह कहानी बनी हुई है लेकिन मैं आपसे वादा करता हूं, यह एक उद्देश्य पूरा करता है! जिल पेशे से एक रसोइया था और अपने नए, प्रायोगिक व्यंजनों के लिए अपने पति से प्यार करती थी। वह उसके घर आने के लिए उत्साहित थी ताकि वह सूप के लिए उसकी नई रेसिपी का स्वाद ले सके।

'जब जैक घर आया, तो उसका चेहरा थकान से रंग से सराबोर था। उसने अपने ब्रीफ़केस को फर्श पर फेंक दिया, अपनी टाई ढीली कर दी, अपनी पत्नी का अभिवादन किया और डाइनिंग टेबल पर बैठ गया। 'यह सूप स्वादिष्ट लगता है,' उन्होंने कहा।

" यह एक विशेष नुस्खा है जो मैं पूरे दिन काम कर रहा हूं। मैं चाहता था कि आप पहले इसका स्वाद चखें। '

'जैक ने एक करवट ली और खुद को मलाईदार लाल सूप पिलाया। वह अपनी बीवी की तरफ देखता रहा, उसकी हर हरकत देखता रहा। उसने उसके लिए टेबल के पार एक चम्मच सरका दिया और फिर दोनों हाथों को उसकी ठुड्डी के नीचे, डाइनिंग टेबल पर कोहनी के बल रख दिया और आगे की ओर झुक गई। जैक ने एक चम्मच घोल दिया। टमाटर, अच्छा। मिर्च, अच्छा। नमक, खराब। सूप पूरी तरह से फूला हुआ था।

'इस स्थिति में आप क्या करेंगे? आपके पास काम पर एक भयानक दिन था। आप अपनी पत्नी को उसकी पाक कला की खराब गुणवत्ता के बारे में कैसे बताएंगे?

'शुक्र है कि जैक ने मौके पर एक योजना बनाई। उन्होंने कटलरी दराज से एक और चम्मच पकड़ा और मुस्कुराते हुए कहा, "जब से मैंने तुम्हें प्यार किया है तब से यह बहुत लंबा है। आओ और यह कोशिश करो। ” इतना कहते हुए उसने उसे कुछ सूप पिलाया।

' "ओह! मैं नमक भूल गया, ”वह उछल पड़ी, अपने आप निष्कर्ष पर पहुँची। 'जैक ने निर्दयी शब्दों का इस्तेमाल करके आसानी से अपनी पत्नी के सूप की आलोचना की हो सकती है। बजाय, उन्होंने संवेदनशीलता के साथ अपनी प्रतिक्रिया देना चुना। लोग आमतौर पर लचीला होते हैं। वे गलत होने के लिए खड़े हो सकते हैं, लेकिन केवल तभी जब उन्हें प्यार से इशारा किया जाए। कुंद और अपमानजनक होना दोनों के लिए भावनात्मक रूप से सूखा हो सकता है, और प्रतिक्रिया प्राप्त करने वाला व्यक्ति कुछ समय बाद बंद हो जाता है। जैसा कि आमतौर पर कहा जाता है, "यह वह नहीं था जो आपने कहा था, यह आपने कैसे कहा है।" हमारे स्वर, हाव-भाव और चेहरे के हाव-भाव हमारे द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्दों से अधिक होते हैं।

क्या यह सही समय है?

'मेरे जीवन का सबसे विचित्र क्षण मध्य लंदन के सोहो स्क्वायर में हुआ। मैंने बस गलती- पर काबू पाने पर एक घंटे की प्रस्तुति देना समाप्त कर दिया था , और एक व्यक्ति अंत में मेरे पास आया और कहा, "कक्षा के लिए धन्यवाद, लेकिन मैं वास्तव में इसे नफरत करता था।" मैं वहाँ बैठकर स्तब्ध रह गया क्योंकि उसने कक्षा और मेरी डिलीवरी के बारे में जो कुछ भी नहीं बताया था, वह *विस्तार से* सूचीबद्ध *है* । मुझे लगा जैसे कि

जैक ने ब्लैंड सूप के बारे में सोचा होगा। मेरे दिल और आत्मा को बाहर निकालने के तुरंत बाद किसी ने मुझे कठोर प्रतिक्रिया देने का अनुभव करना भयानक था। यह मामला हो सकता है कि मेरी बात पर अत्याचार किया गया था, लेकिन एक आदमी की तरह जो अपनी उड़ान को याद करता है, इस व्यक्ति को समय गलत मिला था। अगर उसने कुछ दिन बाद मुझसे वही बातें कही होतीं, तो हम दोनों एक बेहतर स्थिति में होते। हमें बस अपने गुस्से को कम नहीं होने देना चाहिए - हमें इसे समझाना चाहिए। जब हम व्यक्त करते हैं कि हम क्या महसूस करते हैं, तो हम अप्रिय लगने के जोखिम पर ऐसा करते हैं, लेकिन जब हम लोगों को अपनी भावनाओं को समझाने के लिए समय लेते हैं, तो वे हमारे साथ सहानुभूति रखने में सक्षम हो सकते हैं। नीचे की रेखा: गर्म सिर अच्छी प्रतिक्रिया नहीं देते हैं - बेहतर समय चुनें।

'किसी को सही प्रतिक्रिया देने से पहले इन चार प्रश्नों को पूछने का समय लेने से किसी का जीवन बदल सकता है। उन्हें गहराई से समझने के लिए, किसी से अधिक अनुभवी के साथ चिंतन और चर्चा आवश्यक है क्योंकि हर स्थिति अलग है। सिद्धांत हर में समान रहते हैं

स्थिति, लेकिन स्थिति के गुरुत्वाकर्षण या व्यक्ति के साथ हमारे संबंध के आधार पर, आवेदन केस-टू-केस आधार पर भिन्न हो सकता है । हम अपने जीवनसाथी को ठीक नहीं करेंगे उसी तरह से हम अपने बच्चों को करेंगे। एक आकार सभी के लिए फिट नहीं है, न ही हमारे तरीकों को सही करने के लिए। '

हैरी ने कहा, " इस प्रैक्टिस को अमल में लाने में थोड़ी देर लगेगी और एक आदत बन जाएगी। "

'तुम ठीक कहते हो,' मैंने सिर हिलाया। 'किसी वस्तु का ज्ञान होना, उसमें महारत हासिल करने से दूर है। बुरी तरह से प्रतिक्रिया देना एक लत है। जिस तरह एक धूम्रपान करने वाला *जानता है* कि सिगरेट उसे मार सकती है लेकिन फिर भी धूम्रपान करती है, उसी तरह जिस तरह से हम दूसरों के साथ बातचीत करते हैं वह एक लत बन जाती है। हम जानते हैं कि जब हम लापरवाह होते हैं, लेकिन हमारी आदतें हमें एक निश्चित तरीके से कार्य करने के लिए *मजबूर* करती हैं।

इस कार यात्रा में मैंने पहले देखा था, हैरी की अभिव्यक्ति वापस आ गई। उसका चेहरा उतर गया और उसकी सांस धीमी हो गई। 'जब मैं दफ्तर से लौटता हूं तो आमतौर पर तनाव में रहता हूं,' वह फुसफुसाया। 'मैं कहानी में उस आदमी की तरह नहीं हूँ। मैं वास्तव में तुच्छ मुद्दों पर जोर देता हूं। मुझे महसूस नहीं हुआ कि अवमानना के ये सभी छोटे-मोटे कृत्य दूसरी रात को हो सकते हैं। ललिता और मैं कुछ तुच्छ बातों पर भारी बहस में पड़ गए जो अब मुझे याद भी नहीं हैं। लड़ाई अपने चरम पर पहुंच गई, और वह मुझसे बोली कि वह तलाक चाहती है! तलाक? हम आखिर किस तरह से तलाक चाहते हैं? ' इस बिंदु पर, हैरी खुद से बात कर रहा था, अपनी भावनाओं का मंथन कर रहा था। 'अगर मेरा तलाक हो गया तो मेरा परिवार क्या सोचेगा? क्या मेरे दोस्त मुझे जज करेंगे? मुझे लगता है कि छोटी चीजों के बारे में लापरवाह होना वास्तव में घातक साबित हो सकता है। लेकिन मैं वास्तव में अपनी पत्नी से प्यार करता हूं, और मुझे पता है कि मुझे बदलने की जरूरत है, लेकिन मैं कभी भी उसे इतना क्रूर और आहत करने के लिए कैसे माफ कर सकता हूं? '

एक और सवाल भावना से भरा हुआ है , मैंने खुद को सोचा। मैंने कार की खिड़की से बाहर देखा। हम पिछले जोड़ों को हाथ पकड़कर तट के किनारे चल रहे थे। मैंने कहा, 'मैं तुम्हें कुछ बुरा होने के बारे में बताता हूं।'

सारांश:

> गुस्से में बातें कहना हमारे रिश्तों को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए, हमें ऐसा करने से बचने की कोशिश करनी चाहिए।

अगर हमें सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता है, तो हमें टन निवेश करना चाहिए

-

ऐसा करने से पहले एक व्यक्ति में प्रशंसा और विश्वास।

- सोचो: नेपाल में कहानी के संबंध में, मैं भावनात्मक चोट से निपट सकता था क्योंकि मुझे एहसास हुआ कि अतीत में मेरे लिए मेरे द्वारा किए गए व्यक्तिगत सुधार ने कितना सही किया।
- सुधारात्मक प्रतिक्रिया एक कला है। इसके चार सिद्धांत हैं। अपने आप से पूछो:
  - क्या मैं सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए सही व्यक्ति हूं?
  - क्या मुझे सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने का सही मकसद है?
  - क्या मुझे सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने का सही तरीका पता है?
  - क्या यह सही समय है?
- इन चार सिद्धांतों के सुचारू क्रियान्वयन में समय लगता है क्योंकि सुधारात्मक प्रतिक्रिया देना असंवेदनशील हो गया है।

माफी

क्षमा एक जटिल अवधारणा है। हमें इसे समझने में सक्षम होना चाहिए।

'अंधेरे से अंधेरा नहीं निकल सकता; केवल प्रकाश ही ऐसा कर सकता है। घृणा घृणा नहीं कर सकती; केवल प्रेम ही ऐसा कर सकता है। '

—मार्टिन लूथर किंग, जूनियर

आप हर जगह बिलबोर्ड देखे बिना मुंबई में गाड़ी नहीं चला सकते। हर कुछ मिनट, आप एक नया खरीद आप देख *है* जीवित रहने के लिए, सामाजिक रूप से बनाने के लिए। वे कल्पना को कुछ भी नहीं छोड़ते हैं। आइए पेय पदार्थों के आस - पास के विज्ञापन अभियानों को देखें, उदाहरण के लिए ' *ताजा हो जाओ*' से लेकर 'अधिकतम स्वाद' तक, वे अपने दर्शकों को *वास्तव में* बताते *हैं* कि उन्हें क्या उम्मीद है। यह हमारे समाज का एक प्रतिबिंब है जो बिंदु और प्रत्यक्ष के लिए है, अपनी सूक्ष्मता को खो देता है।

हैरी ने कहा, "हम अपने उत्पादों का विपणन कैसे करते हैं, यह इस बात का एक प्रतिबिंब है कि सामान्य तौर पर वर्षों में मानवीय स्थिति के बारे में हमारा दृष्टिकोण कैसे बदल गया है।" 'हम अब अपने संबंधों में सूक्ष्म पेचीदगियों और बारीकियों से परेशान नहीं हैं- हम लोगों के बारे में उनके उद्देश्य या उपयोगिता के बारे में सोचते हैं, और इसलिए, हमारी बातचीत उसी इरादे से चलती है। हम उत्पादों के बारे में उसी तरह सोचते हैं। ' हैरी के चेहरे पर नज़र अब साज़िश और "तुम किस बारे में हो?"

'हम त्वरित सुधारों की दुनिया में रहते हैं। हम अपने भोजन को माइक्रोवेव कर सकते हैं, और यह तुरंत गर्म हो जाता है। हम अपनी फिल्मों को स्ट्रीम कर सकते हैं, और जब चाहें हमें देख सकते हैं। हम अपने फोन का उपयोग करके कहीं भी अपने टिकट बुक कर सकते हैं। तत्काल यात्रा की व्यवस्था! कोई दिक्कत नहीं है। लेकिन दुख की बात है कि हमारे रिश्ते उस तरह से काम नहीं करते हैं। वे एक पौधे को बढ़ने के समान सिद्धांत का पालन करते हैं: निरंतर देखभाल की आवश्यकता होती है ताकि एक दिन, यह खिल जाए। यहां कोई छोटा रास्ता नहीं है। यह हमारे छोटे लेकिन सुसंगत इशारों में है। सबसे व्यापक रूप से कम आंका जाने वाला गुण जो हमारे रिश्तों को सुधारने में मदद कर सकता है, क्षमा है। '

'अगर केवल किसी को माफ करना टेलीविजन चैनलों को बदलने के लिए उतना ही आसान था,' हैरी ने कहा। 'हमेशा मेरा एक हिस्सा है जो लोगों को बुरी चीजों को नहीं भूल सकता है

मेरे साथ किया है। थोड़ी देर बाद उन पर भरोसा करना मुश्किल हो जाता है। ' 'क्षमा करना कठिन है।

यह नमक की तरह एक सा है: आप केवल तभी जानते हैं जब यह हो

लापता! ' मैं हँसा। हैरी की प्रतिक्रिया से मुझे लगा कि मजाक मेरे दिमाग में चल रहा है। 'क्षमा दिल को गर्म करती है और डंक को ठंडा करती है। यह एक विकल्प है कि हममें से प्रत्येक को अपने रिश्तों को बचाने और मन की शांति प्राप्त करने के लिए खुद के लिए बनाना है। क्षमा का अभ्यास करने के लिए हमें कुछ चीजें याद रखनी चाहिए। '

स्थिति से परे देखो

पूरब के प्राचीन इतिहास न केवल पढ़ने के लिए रोमांचक हैं, बल्कि हमें व्यावहारिक नैतिक पाठ पढ़ाते हैं। वास्तव में, मेरे जीवन पर लागू होने वाले अधिकांश सिद्धांत या तो इन पवित्र ग्रंथों पर या उन लोगों के अनुभवों पर आधारित हैं जो उनके द्वारा जीते हैं! ऐसा ही एक ग्रन्थ है रामायण। यह राजकुमार राम की कहानी को बताता है जो अपनी सौतेली माँ, कैकेयी के स्वार्थी राजनीतिक

प्रेरणाओं के कारण चौदह वर्षों के लिए दूर के जंगल में निर्वासित थे। हालांकि, वह अकेला नहीं गया। उनकी प्रिय पत्नी, सीता और वफादार भाई, लक्ष्मण, स्वेच्छा से उनके साथ थे, क्योंकि उन्होंने सिंहासन छोड़ दिया था।

एक दिन, अपनी यात्रा में कुछ साल, सीता ने एक असामान्य रूप से उज्ज्वल स्वर्ण मृग के बारे में देखा। इसकी सुंदरता से मुग्ध होकर, उसने राम से इसे अपने कब्जे में लेने की विनती की। ऐसा करने से खुश होकर, राम ने उसे पकड़ने के लिए सेट किया लेकिन लक्ष्मण को छोड़ सीता की रक्षा करने के सख्त निर्देशों के साथ छोड़ दिया। कौन जानता था कि पेड़ों के बीच दुबका हुआ है!

यह तो था कि जंगल में एक आवाज गूँज उठी, 'सीता, मेरी मदद करो!' जंगल के सन्नाटे ने उसे खा लिया। 'लक्ष्मण, कृपया, कोई मेरी मदद करे!' आवाज दूसरी बार बाहर बुलाया। लक्ष्मण और सीता दोनों चिंतित दिखे।

सहज रूप से, उनके बीच एक टेलीपैथिक समझ का आदान-प्रदान किया गया था: *यह राम की आवाज़ की तरह लगता है, लेकिन उन्होंने इस तरह की मदद के लिए पहले कभी नहीं बुलाया।* उन्हें पता नहीं था कि राम जिस स्वर्ण मृग का पीछा कर रहे थे, वह भेष में राक्षस मारीच था। क्या वीर योद्धा राम वास्तव में मुश्किल में पड़ सकते हैं?

'लक्ष्मण, जाओ और उसे बचा लो। आपको अपने भाई की मदद करनी चाहिए, 'सीता ने लक्ष्मण को आज्ञा दी लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। वह जानता था कि राम ठीक होंगे- उन्होंने जंगल में हजारों राक्षसों को बिना पसीना बहाए हरा दिया था। एक हिरण उसे नुकसान पहुंचाने के लिए क्या कर सकता था? 'जाना तुम्हारा कर्तव्य है!' सीता घबरा गई। बस एक के बारे में सोचा

प्रिय किसी प्रकार के खतरे में होने के कारण प्रेमी के भीतर भावनाओं का प्रवाह हो सकता है।

लक्ष्मण ने कहा, " मेरा भाई खुद की रक्षा कर सकता है। ' 'पर तुम नहीं कर सकते। मेरा कर्तव्य आपकी रक्षा करना है। अगर मैं तुम्हें यहाँ छोड़ता तो राम मुझे कभी माफ़ नहीं करते, जो भी अंधेरे में रहता है। '

हममें से कुछ जो इस कहानी से परिचित हैं, वे उन खतरों को जानते हैं जो अंधेरे में दुबके हुए हैं। लक्ष्मण महल की रखवाली की तरह ऊपर-नीचे हो गए। लेकिन यह कोई महल नहीं था - यह एक पुआल की झोपड़ी थी, जिसे नम पृथ्वी द्वारा एक साथ रखा गया था। ऐसी जगह पर कोई भी घूम सकता था।

'हम कहीं नहीं हैं,' सीता ने तर्क दिया। 'मैं तुम्हें आज्ञा देता हूं, मैं तुम्हें आज्ञा देता हूं, मैं तुमसे विनती करता हूं कि तुम जाओ और अपने भाई को बचाओ। मुझे इस बात का अहसास है कि वह वास्तविक खतरे में है। ' वे कहते हैं कि रैंक को खींचना एक तर्क में अंतिम शरण है, लेकिन लोग व्यथित होने पर कुछ भी कहते हैं। कुछ मिनट मौन में बीत गए।

'कृपया मेरी मदद करें! कोई व्यक्ति!' दूर से एक और चिल्ला आया। 'वह तुम्हारा भाई मदद के लिए हमें बुला रहा है! आप कैसे कुछ नहीं कर सकते? ' सीता चिल्लाया। 'समझा। अब जब राम तस्वीर से बाहर हैं, तो आपको लगता है कि आप मेरे लिए खुद हो सकते हैं। आप सभी को अपने लिए राज्य चाहिए। ' सीता को पता था कि यह सच नहीं है और लक्ष्मण ने राम के लिए कुछ भी किया होगा, लेकिन वह एक प्रतिक्रिया चाहते थे। लक्ष्मण ने दुःख में अपने सिर को लटका दिया, अपने पैरों से रेत पर टकटकी लगाकर। उस पर किसी ऐसे व्यक्ति का सामना करने का जो उसने अपने पूरे जीवन की सेवा में समर्पित कर दिया; उसका दिल उखड़ गया। 'कृपया जाओ और अपने भाई को बचाओ,' सीता ने फिर से निवेदन किया, इस बार और अधिक धीरे से।

लक्ष्मण ने सुनिश्चित किया कि उनकी भाभी सुरक्षित थीं और फिर राम की खोज में जंगल में भाग गईं।

यह प्रकरण क्षमा के संदर्भ में विशेष रूप से शक्तिशाली है। सीता ने छेड़ा था और अपने कठोर शब्दों के बाणों से लक्ष्मण के दिल को चोट पहुंचाई थी। हमारे जीवन में, हम पा सकते हैं कि हम सीता और लक्ष्मण दोनों के रूप में हैं। कभी-कभी हम धनुष को पकड़ने वाले होते हैं, और अन्य समय में, हम आग के नीचे वाले होते हैं। लेकिन निष्पक्ष दृष्टिकोण पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है।

सीता ने जो कहा वह तथ्यात्मक रूप से गलत था, और यह उनके लिए असंवेदनशील था कि उन्होंने अपने देवर के खिलाफ इस तरह के आरोप लगाए हैं । हालाँकि, यदि हम स्थिति को देखते हैं, अर्थात, यदि हम अतीत को देखें *जो* कहा गया था, तो हम समझ सकते हैं *कि* ऐसा *क्यों* कहा गया था। सीता निजी उथल-पुथल से गुजर रही थीं। उसकी भावनाएँ थीं

उड़ान के बारे में वह अनुमान लगाती है कि उसके प्यारे पति किस तरह के दर्द से गुजर रहे होंगे। हम सभी ऐसी स्थितियों में हैं जहाँ हमारी बुद्धि हमारी भावनाओं से घिर जाती है। उस समय, हम अपने मन की शांति के लिए कुछ भी और सब कुछ कहते हैं। हालाँकि क्रोध के एक पल में धैर्य का क्षण हमें भविष्य में पछतावा के एक हजार क्षण बचा सकता है, आमतौर पर जब हम तीव्रता से पीड़ित होते हैं, तो हम मदद नहीं कर सकते हैं लेकिन हमारे दिमाग को चलने में मदद करते हैं। अपने स्वयं के विकास के लिए, हमें परीक्षण के समय में लैस बनाए रखना चाहिए। जब कोई हमें चोट पहुँचाता है, तो हमें स्थिति से परे देखने की कोशिश करनी चाहिए और सोचना चाहिए: 'वे कैसे पीड़ित हैं? वे क्या महसूस कर रहे हैं, ऐसी बात कहने के लिए? क्या कुछ गहरी अराजकता है जो उनके जीवन में घटित हो रही है, मुझे ये शब्द कहने के लिए? ' यह दूसरों द्वारा की गई आहत टिप्पणियों का समर्थन करने के बारे में नहीं है - यह देखने के बारे में है कि वे उन्हें बनाने के लिए क्या कर रहे हैं। यह सहानुभूति है, क्षमा का एक अनिवार्य घटक।

व्यक्ति से प्रकरण को अलग करें

कहा जाता है, 'लाठी और पत्थर मेरी हड्डियां तोड़ सकते हैं, लेकिन शब्द कभी मुझे चोट नहीं पहुंचाएंगे'। यह सच्चाई से दूर नहीं हो सकता है। शारीरिक हिंसा को हथियारों के साथ भड़काया जाता है, लेकिन भावनात्मक हिंसा को शब्दों से भड़काया जाता है; शब्द ऐसे अदृश्य निशान छोड़ सकते हैं जिन्हें ठीक होने में वर्षों या जीवन भर लग सकते हैं।

मुझे अपने मन को नेपाल ले जाओ, हिमालय की तलहटी में और मेरे सबसे करीबी दोस्त की कहानी के लिए जिन्होंने हमारे समुदाय के सदस्यों के सामने मुझसे कठोर बात की थी। मुझे यूक्रेन जाने का कारण वहां के भक्ति समाज को प्रेरित करने में मदद करना था, लेकिन मेरा पासपोर्ट नई दिल्ली में यूक्रेनी दूतावास में अटक गया। मेरे दोस्त की मुझ पर की गई बेइज्जती मुझे अपमानित महसूस कर रही थी और मैं व्याकुल होकर अपने कमरे में लौट आया था।

उसके बाद मेरे कमरे में जो हुआ वह यहां प्रासंगिक है — मैं गुस्से से माफी की ओर बढ़ने में सक्षम था क्योंकि मुझे इस प्रकरण को व्यक्ति से अलग करने की याद थी। निश्चित रूप से, मुझे यह उल्लेख करना चाहिए कि यह सिद्धांत सभी स्थितियों में लागू नहीं होता है - विशेष रूप से सामाजिक न्याय के उन लोगों पर, जिनकी मैं बाद में चर्चा करूंगा- लेकिन हमारी व्यक्तिगत बातचीत में, अधिकांश भाग के लिए, यह अद्भुत काम करता है।

जब मैं किसी चीज में असफल हो जाता हूं - चाहे वह परीक्षा हो या कोई रिश्ता - मैं सोच सकता हूं कि मैं असफल हूं। लेकिन सिर्फ इसलिए कि मैं अपने जीवन में एक बार या एक से अधिक बार असफल हुआ, क्या यह वास्तव में *मुझे* पूरी तरह से असफल बनाता है ? इसी तरह, सिर्फ इसलिए कि कोई व्यक्ति, किसी दुर्लभ अवसर पर, हमें असफल कर सकता है, क्या हमें उसका इलाज करना चाहिए

एक विफलता की तरह व्यक्ति? क्या हमें उस घटना को एक स्वतंत्र घटना के रूप में नहीं देखना चाहिए? हर कोई जनता की नज़र से छिपी हुई चुनौतियों से गुज़र रहा है, और हमें सहानुभूति के लेंस की ज़रूरत है जो उसे देख सके।

यह कहने के लिए नहीं है कि हमें दुर्व्यवहार को सहन करना चाहिए या समझदार काम नहीं करना चाहिए और किसी को गलत होने पर सही करना चाहिए, लेकिन माफी का अभ्यास करने के लिए, हमें व्यक्ति से घटना को अलग करना सीखना होगा। समस्या से व्यक्ति को हटाना उस भाषा से शुरू होता है जिसका उपयोग हम उस घटना का वर्णन करने के लिए करते हैं:

- यह कहना कि यह *मेरी* समस्या है, हमें दोषी महसूस कराता है, और समय के साथ, एक हीन भावना विकसित हो सकती है। हम यह सोचना शुरू कर सकते हैं कि हम परिस्थितियों से निपटने के लिए बहुत कठिन नहीं हैं और इस तरह हम मुद्दों पर मनोबल बना सकते हैं।
- Your यह *आपकी* समस्या है ' कहने से हमें गुस्सा आता है। हमने कितनी बार किसी पर अपनी तर्जनी उंगली उठाई और शब्दों का इस्तेमाल किया, 'यह *तुम्हारी* समस्या है, मेरी नहीं।' मैंने कभी किसी को मन की शांतिपूर्ण स्थिति में उन शब्दों को कहते नहीं देखा। दूसरे व्यक्ति को दोषी ठहराने से केवल क्रोध पैदा होता है।
  The यह समस्या है ' कहना समस्या को शामिल व्यक्तियों से अलग करता है। न केवल
- यह अलगाव हमें व्यक्ति को क्षमा करने के लिए सशक्त बनाता है, यह हमें समस्या से प्रभावी ढंग से निपटने में भी मदद करता है।

उच्च उद्देश्य

माफी के लिए जमीनी कार्य निर्धारित करने के बाद, मुझे अब लगा कि हैरी उस कहानी को सुनने के लिए तैयार है जिसे मैंने उसे बताने का वादा किया था। मेरी राय में, मेरी कहानी में युगल हैरी और ललिता की तुलना में कहीं अधिक खराब स्थिति में था। हालाँकि, लोगों की पीड़ा की तुलना करना कठिन है। इसलिए मैं ऐसा करने से बचता हूं। मेरी कई अन्य कहानियों की तरह, यह घटना भी मेरी यात्रा के दौरान हुई थी।

मैं इतनी बार यात्रा करता हूं कि कभी-कभी मैं चेन्नई में सुबह की बात करता हूं, और शाम तक, मैं कोलकाता में बोल रहा हूं। एक दिन मैं कैलिफोर्निया में हूँ, और अगले, मैं केप टाउन में हूँ। यह केवल स्वाभाविक है कि मैं दुनिया भर के विभिन्न लोगों से मिलते हुए, कई अलग-अलग समुदायों से जुड़ा हुआ महसूस करता हूं। एक समुदाय, जिसे मैं अक्सर यात्रा करता हूं, लेकिन इस घटना में शामिल सभी लोगों की सुरक्षा के लिए यहां उल्लेख नहीं करेगा, जहां यह कहानी शुरू होती है।

मेरे पास सिर्फ अनपैकिंग का काम था। मैं एक हफ्ते के लिए इस कमरे में रहूंगा, जो मेरे लिए एक उम्र थी। मैं आमतौर पर अपने सूटकेस से बाहर रहता हूं क्योंकि, एक चरवाहे की तरह, मैं हमेशा सकारात्मकता के अपने संदेश को फैलाने के लिए नई भूमि खोज रहा हूं। मैं क्रॉस-लेग कर बैठ गया और बस अपनी शाम के ध्यान के साथ शुरू करने वाला था, जब एक आदमी मेरे कमरे में फटा, अपने आँसू लकड़ी के फर्श पर गिरने दिए। उसकी अति भावुकता पर चिंतित, मैंने तुरंत गोली मार दी, मेरे घुटनों पर क्लिक करना।

'उसने मुझे धोखा दिया है!' उन्होंने कहा। मैंने अपने कमरे का दरवाजा बंद किया और ब्लाइंड्स को बंद कर दिया। मेरी वृत्ति उसे कुछ हर्बल चाय डालना था। मेरी माँ हमेशा कहा करती थी कि जब कोई परेशान होता है, तो हर्बल चाय की गर्माहट और एक दोस्त के शब्द उन्हें ठीक करने में मदद कर सकते हैं। वह मेरे साथ फर्श पर बैठ गया। 'उसने मुझे धोखा दिया है। । । ' उसने फिर कहा, अपने कैमोमाइल पेय के घूंटों के बीच।

मैं बीस साल से इस आदमी से दोस्ती कर रहा था। वास्तव में, मैंने उनके विवाह समारोह के एक भाग के रूप में एक कार्यक्रम में भाग लिया था, उनके परिवार को मोटे और पतले के माध्यम से परामर्श दिया था, लेकिन मैंने उनसे कभी इस तरह की बात कहने की अपेक्षा नहीं की थी। वह एक इंजीनियर था, एक सत्रह वर्षीय बेटा था, जिसे अपने पिता के नक्शेकदम पर चलने की उम्मीद थी, और एक तीन बेडरूम वाले अपार्टमेंट में रहता था — एक साधारण सज्जन, एक साधारण नौकरी के साथ, इस असाधारण स्थिति में फंस गया।

'क्या हुआ?' मैंने उसके हाथों को पकड़ते हुए पूछा। उसकी आंसू भरी आंखें, गर्मी की हवा में हवा की तरह छटपटाती हुई, वापस मेरी ओर देखने लगीं।

'कल, मैं अपनी पत्नी के फोन की जांच कर रहा था ताकि शादी समारोह के लिए पता मिल सके। हम शाम को शादी में शामिल होने वाले थे और मैंने एक आदमी से कई सूचनाएं देखीं।' उन्होंने उल्लेख किया कि कौन व्यक्ति था - वह उनके समुदाय का एक वरिष्ठ सदस्य था, और नेतृत्व की एक महत्वपूर्ण स्थिति रखता था। 'मैंने सोचा था कि पहले से कुछ भी नहीं है; वह उनके साथ काम करने के लिए उन्हें आमंत्रित करने के लिए कई लोगों से संपर्क करता है। लेकिन जैसा कि मैंने नीचे स्क्रॉल किया और उन संदेशों के माध्यम से देखा जो वह मेरी पत्नी को भेज रहा था। । । वे निर्दोष नहीं थे। मैं आपको यह भी नहीं बता सकता कि मैंने क्या पढ़ा। और उसने भी इसी तरह जवाब दिया था। ' उसने अपने आँसू अपनी चाय में गिरा दिए, जो अब गुनगुना रही थी। अपने ऊपरी होंठ को सहलाते हुए उन्होंने कहा: 'उस क्षण, मेरी पत्नी ने मुझे देखा और मुझे अपने फोन पर देखा। मेरी आंखों में देखने से वह जानती थी कि मैं जानता था। '

'"यहाँ सब किसके लिए है?" मैंने बिना किसी हिचकिचाहट के उससे सीधे पूछा। मैंने सीधे संवाद करने और स्पष्ट करने का फैसला किया था, बिना किसी निष्कर्ष के सीधे कूदने के लिए। मेरी पत्नी एक पल के लिए रुक गई और फिर मेरी तरफ आई। वह

उन्होंने कहा, “मैं अब कुछ हफ्तों से उन्हें मैसेज कर रहा हूं। मुझे माफ कर दो; मुझे नहीं पता कि मेरे ऊपर क्या आया। यह निर्दोष रूप से शुरू हुआ। उन्हें कुछ कामों के लिए मदद की जरूरत थी, लेकिन तब यह और बढ़ गया। "

अपनी पत्नी के बारे में एक बहुत ही सराहनीय बात यह है कि वह हमेशा रहा है नीचे हैं- पृथ्वी और ईमानदार।

वह जारी रहा, 'मैंने उससे पूछा, "क्या आप मिले हैं और । । " लेकिन उसने मुझे यह कहते हुए बाधित किया, “नहीं, बिल्कुल नहीं। हम कभी नहीं मिले। "

इसका मतलब यह था कि उनके बीच कभी शारीरिक संबंध नहीं थे, लेकिन फिर भी, मैं बता सकता हूं कि इस घटना ने इस आदमी पर एक भावनात्मक निशान छोड़ दिया था। कभी-कभी सबसे गहरे घावों को उन लोगों द्वारा भड़काया जाता है जो हमारे सबसे करीब हैं। इसके बाद वह उस पर कैसे भरोसा कर सकता था? वह उसे कैसे क्षमा कर सकता था? क्या उसने पहले ऐसा किया था? मैं देख सकता था कि ये विचार थे जो उसके मन को पीड़ा दे रहे थे।

मुझे यह भी पता था कि जिस आदमी से उसकी पत्नी बात कर रही थी। इस घटना के बाद, उन्हें अपने पद से हटने के लिए कहा गया क्योंकि न केवल एक नेता को एक समुदाय के लिए मार्ग प्रशस्त करना होता है, उसे इसके साथ चलना होगा। उन्होंने पुष्टि की कि इस व्यक्ति की पत्नी के साथ उनका कभी शारीरिक संबंध नहीं था।

'मैं स्थिति के बारे में क्या करूंगा?' आदमी ने मुझसे पूछा। मैंने उसे दूसरी बार हर्बल चाय पिलाई। 'मैं उस पर फिर से कैसे भरोसा कर सकता हूं?'

वह खतरनाक सवाल फिर से: *मैं क्या करूंगा?* मैंने सोचा। मैं किसी का गुरु नहीं हूं। हर किसी को अपनी पसंद बनानी चाहिए; किसी को हमें *यह* नहीं *बताना* चाहिए *कि* हमें क्या करना चाहिए, लेकिन अच्छी सलाह हमारी वृद्धि में बहुत मदद करती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए मैंने पूछा, 'क्या आप अपनी पत्नी से प्यार करते हैं?'

'बिना किसी संदेह के,' उन्होंने कहा।

'कोई भी निर्णय लेते समय आपको हमेशा यह ध्यान में रखना चाहिए। लेकिन अभी, आपके पास केवल दो विकल्प हैं। ' वह थोड़ा शांत हुआ। 'क्या आप न्याय चुनना चाहते हैं या आप माफी चुनना चाहते हैं? या तो ठीक है, लेकिन आपको चुनाव करना होगा- न्याय आपको अपनी शादी पर खर्च करना पड़ सकता है और यह खबर सार्वजनिक हो सकती है, कई लोगों की जिंदगी बर्बाद हो सकती है। और यह ठीक है, अगर न्याय आपको चाहिए। लोगों के पास अपनी क्षमता है कि उन्हें क्या स्वीकार्य है और क्या नहीं। '

उन्होंने अपनी प्राथमिकताओं पर ध्यान देना शुरू किया।

'मैं उसे नहीं छोड़ सकता। हमारा एक सत्रह साल का बेटा है, जो व्याकुल होगा। हमारे परिवार में अतीत में ऐसा कुछ नहीं हुआ है। मैं वास्तव में दुखी हूं क्योंकि मुझे लगा कि हमारा बंधन इससे ज्यादा मजबूत था। । । '

'तब तुम्हें क्षमा करना होगा। शायद यह सिर्फ परिस्थितिजन्य है। क्या आप उसे एक और मौका देने के लिए तैयार हैं? '

'मैं कैसे क्षमा कर सकता हूँ? मैं केवल उसके बारे में सोचूंगा कि उसने हर बार मेरे साथ क्या किया। '

'क्षमा का अर्थ है, उच्च उद्देश्य पर ध्यान देना। क्या आप पिछले साल मेरी यात्रा के दौरान मुझे नहीं बता रहे थे कि वह आपके बेटे के लिए सबसे अच्छी माँ है और उसने उसे इतना स्नेह, समर्पण और प्यार कैसे दिया है? उस उच्च उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करें जो आपको साथ लाए। यदि आप अब तलाक का फैसला करते हैं तो यह आपके बेटे को चकनाचूर कर देगा। इसके अलावा, अगर वह संशोधन करने को तैयार है, तो माफी को एक मौका दें। हालांकि बेवफाई माफ करना सबसे मुश्किल काम है, यह एक ऐसे रिश्ते के लिए कोई मुकाबला नहीं है जो एक उच्च उद्देश्य से संचालित होता है। क्या हम उच्च उद्देश्य के लिए सही या सामंजस्यपूर्ण होना चाहते हैं? '

उन्होंने कहा, "यह निर्णय लेने में समय लगेगा।"

मैंने उसे तीसरा कप दिया। *तीसरी बार का आकर्षण!* मैंने मन में सोचा।

'जितना समय चाहिए, उतना समय लो। समय ठीक करता है, और सही संगति और मार्गदर्शन के साथ, समय स्पष्टता लाता है। कठिन समय के दौरान संबंधों का परीक्षण किया जाता है। किसी को स्वीकार करने के लिए जब सब कुछ सही हो रहा है आसान है। लेकिन जब चीजें आपके आसपास घट रही होती हैं और आप एक साथ चिपक जाते हैं, तो यह एक रिश्ते की परीक्षा है। प्यार तब होता है जब हमारे पास टूटने का हर कारण होता है लेकिन हम नहीं करते। '

हमने इस मुद्दे पर कुछ समय के लिए बात की, इससे पहले कि मैंने उन्हें एक और अवधारणा दी- माफी और न्याय के बीच का अंतर।

न्याय

कुछ आध्यात्मिक नेता हमें सलाह देंगे कि स्थिति की परवाह किए बिना हमेशा क्षमा करें। हालांकि यह सबसे शांतिपूर्ण दृष्टिकोण की तरह लगता है, यह कभी-कभी अच्छे से अधिक नुकसान कर सकता है।

यौन हिंसा लंबे समय से दुनिया भर में एक गंभीर और व्यापक समस्या रही है, और अपराधियों को कभी-कभी असम्बद्ध भी किया जा सकता है। दिसंबर 2012 में, मुझे याद है कि जब मैं एक तेईस वर्षीय महिला के साथ कई घंटों तक बर्बरतापूर्वक बलात्कार करता रहा, तब उसके बारे में खबरें पढ़कर मैं बुरी तरह भयभीत हो गया। हमले के बाद के दिनों में, समाचार पत्रों ने बलात्कार की भीषण प्रकृति के बारे में विस्तार से बताया। वह नहीं बची। यह एक ऐसी घटना थी जिसने पूरे देश को झकझोर दिया, और व्यापक रूप से उकसाया

भारत में महिलाओं के उपचार के लिए अंतर्राष्ट्रीय निंदा। पूरे देश में हुए विरोध प्रदर्शनों से मैं हैरान नहीं था। वे युवती के लिए न्याय चाहते थे और अदालतों में सुधार चाहते थे ताकि महिलाएं सुरक्षित महसूस करें।

सवाल यह है कि क्या हमें उन लोगों को माफ कर देना चाहिए जिन्होंने बलात्कार के तेईस वर्षीय फिजियोथेरेपी छात्र का बलात्कार किया है ? प्राचीन क्लासिक भगवत गीता में, अर्जुन श्री कृष्ण से क्षमा के समान दुविधा के बारे में पूछता है। युद्ध हस्तिनापुर में आ गया था, जो आधुनिक नई दिल्ली है। अर्जुन के चचेरे भाई राज्य में अत्याचार और अनैतिकता लाए थे, और महीनों की शांति वार्ता के बाद, एकमात्र समाधान युद्ध था। यह 5,000 साल पहले हुआ था। आचार संहिता का पालन किया गया था, जो पूरी लगन से किया गया था; युद्ध केवल सेनाओं के बीच लड़ा जाता था, न कि नागरिकों के बीच।

भगवद गीता के दौरान, अर्जुन श्रीकृष्ण को यह समझाने की कोशिश करते हैं कि सबसे अच्छी बात यह है कि युद्ध न करें। वह शांतिवादी हैं। 'जब आप पीछे हट सकते हैं तो रक्तपात में हिस्सा क्यों लें? निश्चित रूप से ऐसे अपराध करने वालों को माफ करना बेहतर है? ' अर्जुन का तर्क है। लेकिन श्रीकृष्ण अपने चचेरे भाई से पूरी तरह असहमत हैं और सामाजिक न्याय की बुद्धि साझा करते हैं।

व्यक्तिगत स्तर पर, हम उन लोगों को क्षमा कर सकते हैं जिन्होंने हमें चोट पहुंचाई है। यह एक व्यक्तिगत पसंद है, जो हम सभी के लिए उपलब्ध है। हालांकि, एक सामाजिक स्तर पर, ऐसे जघन्य अपराध, अगर बिना छोड़े हुए हों, तो तबाही मचा सकते हैं। जो कानून तोड़ने वालों को आज़ाद करने की इजाजत देते हैं, उनके सामाजिक विनाशकारी विनाशकारी हैं। इसलिए, श्रीकृष्ण ने अर्जुन को अपना धनुष उठाने के लिए प्रोत्साहित किया, क्योंकि इस मामले में लड़ना सही बात थी।

इसी तरह, बलात्कार के आपराधिक कृत्य करने वाले पुरुषों को न्याय की पूरी ताकत का सामना करना चाहिए, क्योंकि माफी के नाम पर आकस्मिक कार्रवाई समाज की प्रगति में मदद करने के लिए कुछ नहीं करती है। यदि इन अपराधियों को हिरासत में नहीं लिया जाता है और दंडित नहीं किया जाता है, तो क्या आप उस संदेश की कल्पना कर सकते हैं जो इसे बाहर भेजेगा? क्षमा का सिद्धांत और सामाजिक न्याय का सिद्धांत हाथ से जाता है; यह जानने के लिए ज्ञान और आत्मनिरीक्षण करना चाहिए कि उनका उपयोग कैसे किया जाए।

हैरी के साथ कार में कुछ ही मिनटों का सफ़र रहा था। क्षमा की अवधारणा प्रकाश से दूर है। यह समझना जटिल और कठिन है, लेकिन मैं देख सकता था कि वह इसे स्वीकार करने की कोशिश कर रहा था। मैंने समझाया, 'रिश्तों के विषय में आध्यात्मिक जड़ें हैं। अगर हम समझ सकते हैं कि आध्यात्मिक स्तर पर लोगों से कैसे जुड़ा जाए, तो हम अपने विभाजन के अंतर को पार कर सकते हैं। '

सारांश:

क्षमा समझने का एक गहरा और अक्सर अस्पष्ट मूल्य है। क्षमा के बारे में हमें जिन सिद्धांतों को जानना चाहिए वे हैं:

स्थिति से परे देखें: यदि हम किसी के शब्दों से आहत हैं, तो यह समझने की कोशिश करें कि उन्होंने उन्हें क्यों कहा। जब लोग हमारे प्रति कठोर व्यवहार करते हैं, तो अधिकांश समय वे भी पीड़ित होते हैं। यह सहानुभूति है।

प्रकरण को व्यक्ति से अलग करें: अपराधबोध की भावना से प्रभावित होने की बजाय यह कहकर कि 'मैं गलत हूं,' या यह कहकर क्रोध करें कि 'आप

- गलत हैं,' हमें *आई* या *यू* को अलग करना चाहिए और गलत से निपटना
- चाहिए ।
  - उच्च उद्देश्य: क्या हम उच्च सिद्धांत के आधार पर क्षमा कर सकते हैं? उदाहरण के लिए, मेरी कहानी में, पति ने पत्नी को माफ कर दिया क्योंकि वह उससे प्यार करती थी, और उनका अपने समुदाय और बेटे के प्रति कर्तव्य था। यदि चुना जाता है, तो यह दृष्टिकोण समर्थन और समय लेता है और ऐसा कुछ
  - नहीं है जो रातोंरात होता है।
    न्याय: व्यक्तिगत स्तर पर, हम उस व्यक्ति को क्षमा कर सकते हैं जिसने हमारे साथ अन्याय किया हो, लेकिन सामाजिक स्तर पर, एक व्यवस्थित समाज बनाने के लिए सख्त न्याय होना चाहिए। किसी को भी कानून
  - तोड़ने और माफी के नाम पर उससे दूर होने में सक्षम नहीं होना चाहिए।

नोट: आपको अपने स्वयं के जीवन में किसी को माफ करने पर विचार करने में मदद करने के लिए, कृपया परिशिष्ट 1 (क्षमा कार्यपत्रक) में अभ्यास पूरा करें ।

TWE LV ई

एसोसिएशन मैटर्स

जब हमारे आध्यात्मिक घटक होते हैं तो हमारे रिश्ते मजबूत होते हैं। किसी के साथ अच्छे दोस्त बनने के तीन अलग-अलग तरीके हैं।

'सच तो यह है, मैं कभी नहीं जान पाऊंगा कि तुम्हारे बारे में सब जानना है, जैसा कि तुम कभी नहीं जान पाओगे कि मेरे बारे में सब जानना है। मनुष्य स्वभाव से बहुत जटिल है जिसे पूरी तरह से समझा जाना चाहिए। इसलिए, हम या तो अपने साथी मनुष्यों को संदेह के साथ देखने के लिए चुन सकते हैं या खुले दिमाग के साथ संपर्क कर सकते हैं, आशावाद का एक बड़ा हिस्सा और कैंडर का एक बड़ा सौदा। '

—टॉम हंक्स

रिश्तों के बिना जीवन की कल्पना करना कठिन है। रिश्तों का सिद्धांत एक अंतर्निहित सार्वभौमिक है जो हमारे जीवन का मार्गदर्शन करता है। अगर हमारे पास इसे साझा करने के लिए दूसरों के पास नहीं होता तो जीवन क्या होता? इसलिए, हमें यह सीखना चाहिए कि इसे सही तरीके से कैसे किया जाए।

यद्यपि यह कौशल स्कूलों में शायद ही कभी पढ़ाया जाता है, लेकिन यह हजारों वर्षों से प्राचीन आध्यात्मिक ग्रंथों में प्रलेखित है। आपकी संगति, जिसे संस्कृत में संग कहा जाता है, आपकी

सफलता के लिए महत्वपूर्ण है, इस दुनिया में और उससे आगे।

एक अंग्रेजी कहावत के अनुसार, एक आदमी या एक महिला को उनके द्वारा रखी गई कंपनी द्वारा जाना जाता है। एसोसिएशन के प्रभाव के बारे में एक मजेदार कहानी है। औद्योगिक युग से पहले, एक गाँव में एक व्यक्ति अपनी सुबह की सैर करने के लिए निकला था क्योंकि भारत में, उन दिनों में घर में टॉयलेट नहीं होते थे। हो जाने के बाद, वह उठा और अपनी धोती पर रख दिया, चारों ओर घूमकर सामान को देखा, और कहा, 'घृणित! मैं इतना अच्छा दिखने वाला और हैंडसम हूं । मैं विश्वास नहीं कर सकता कि इतना अप्रिय और बुरा कुछ मुझसे आ सकता है। ' अपने आश्चर्य के लिए, सामान ने उससे बात की और कहा, 'तुम मुझे अप्रिय कह रहे हो? कल रात, मैं एक स्वादिष्ट समोसा था। देखो, तुम्हारे साथ मेरे कुछ घंटों के संबंध क्या हैं! '

हमारा जुड़ाव हमें निम्न स्तरों तक उत्थान या उदासीन कर सकता है। जब मैं इस संदर्भ में संघ के बारे में बात करता हूं, तो मेरा मतलब सामान्य बातचीत नहीं है। हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन में, हम सभी को उन लोगों के साथ बातचीत करनी होगी जो जरूरी नहीं कि हम पर सबसे अच्छा प्रभाव डाल सकते हैं। फिर भी, हमें जरूरतमंद और इस तरह की बातचीत करनी होगी

बस तटस्थ व्यवहार शायद ही हमें कोई नुकसान पहुंचा रहे हैं। एसोसिएशन हमारे न्यूट्रल 'हाय-हेलो डीलिंग ' से परे है। इसका संबंध हमारे द्वारा दूसरों के साथ साझा किए जाने वाले अंतरंगता के स्तर से है।

रिश्तों पर एक प्राचीन पाठ में छह आदान-प्रदान का वर्णन है जो व्यक्तिगत व्यवहार में अंतरंगता पैदा कर सकते हैं:

dādati pratigṛhiṇī guhyati pṛcchati
bhavati bhojatete kāvya
ṣaḍ-vidhaṁ prīti-lakṣaṇam

उपहार देना और उपहार स्वीकार करना, किसी का दिमाग खोलना और आत्मविश्वास से पूछताछ करना, भोजन साझा करना और भोजन प्राप्त करना ऐसे छह आदान-प्रदान हैं जो प्रेम संबंधों को विकसित करते हैं।

हम इन्हें तीन अलग-अलग सिद्धांतों में विभाजित कर सकते हैं:

पहला सिद्धांत- *dādati pratigṛh principleati* –means देना और प्राप्त करना। हमारे संबंध में अंतरंगता देने और प्राप्त करने से शुरू होती है। उदाहरण के लिए, हम किसी को दिन के लिए हमारी कार का उपयोग करने की अनुमति दे सकते हैं या उन्हें हमारे घर पर रहने के लिए आमंत्रित कर सकते हैं, या आधुनिक दिन में, हमारे वाई-फाई पासवर्ड की तरह कुछ और अधिक मूल्यवान साझा कर सकते हैं! और व्यक्ति बदले में और भविष्य में एहसान वापस कर सकता है। हम अपनी चीजों और सुविधाओं का आदान-प्रदान किसी से भी नहीं करते हैं। ऐसा विनिमय केवल उन लोगों के साथ होता है, जिनके साथ हम अंतरंग होते हैं या जिनके साथ हम अंतरंग होना चाहते हैं। यह अतिरिक्त प्रयास है जो हम इन सामान्य इंटरैक्शन में डालते हैं जो अंतरंगता का विकास करते हैं।

दूसरा सिद्धांत- *bhuṇkte bhojayate caiva-* जिसका अर्थ है 'एक दूसरे के साथ भोजन का आदान-प्रदान', हमारे संघ को अगले स्तर पर ले जाता है। 'आज दोपहर के भोजन के लिए तुम मेरे घर क्यों नहीं आए?' हम कह सकते हैं। भारत में, एक बहुत लोकप्रिय कॉफी आउटलेट है और उनकी टैग लाइन है 'कॉफी पर बहुत कुछ हो सकता है।' यह सच है - भोजन के बंटवारे पर बहुत कुछ होता है। एक गहरी भावनात्मक बंधन है जो तब होता है जब हम एक साथ रोटी तोड़ते हैं। हमारे संबंध की अंतरंगता सिर्फ बातें साझा करने, भोजन साझा करने से बढ़ती है। भोजन और

उन हल्के क्षणों में, हमारे दिल का एक बहुत कुछ साझा किया जाता है, जो हमें सिद्धांत तीन में लाता है।

तीसरा सिद्धांत- *गुह्य पंथी - का* अर्थ है कि हम आत्मविश्वास में अपने दिल का खुलासा करना शुरू कर देते हैं और दूसरे व्यक्ति के विश्वास को सुनते हैं। जब कोई हमारे लिए अपना दिल डालता है, तो हम न केवल उनकी बात को समझ रहे हैं, बल्कि अवचेतन रूप से भी उनके मूल्यों और विश्वासों से प्रभावित हो रहे हैं।

इस प्रकार, अंतरंग एसोसिएशन उन इंटरैक्शन के बारे में है जो ज़रूरतमंदों को करने से परे हैं; चीजों को साझा करने के साथ शुरुआत करें, भोजन साझा करने के लिए आगे बढ़ें और अंत में, विचारों, मूल्यों और विश्वासों को साझा करें।

मैं आपको एक उदाहरण देता हूं कि कोई व्यक्ति धूम्रपान जैसे कुछ करने के लिए कैसे प्रभावित हो सकता है, भले ही वह जानता हो कि यह मार सकता है। मान लीजिए कि एक विश्वविद्यालय में एक युवा छात्र है जो धूम्रपान नहीं करता है, लेकिन एक ऐसे व्यक्ति के साथ दोस्त है जो ऐसा करता है। प्रारंभ में, वे सिर्फ जरूरतमंदों को कर रहे हैं: प्रयोगशाला में प्रयोग करना, एक दूसरे के साथ नोट्स साझा करना *आदि।* यही से बातचीत शुरू होती है। धीरे-धीरे, वे एसोसिएशन की सीढ़ी को आगे बढ़ाने लगते हैं। वह अपने दोस्त को शहर के दूसरी तरफ क्लास करने के लिए अपनी बाइक का उपयोग करने की अनुमति देता है, और दोस्त उसे असाइनमेंट पूरा करने के लिए अपने लैपटॉप का उपयोग करने देता है। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि चीजों का यह साझा करना कोई व्यापारिक सौदा नहीं है; यह एक दोस्त के रूप में मदद करने की भावना में है। किसी समय वे एक साथ दोपहर का भोजन करना शुरू करते हैं, जिससे उनकी दोस्ती और भी गहरी हो जाती है। अंदाज़ा लगाओ? वे कभी धूम्रपान की बात नहीं करते। तो फिर जो आदमी धूम्रपान नहीं करता वह उस आदमी से प्रभावित कैसे होता है जो करता है? यह अवचेतन रूप से होता है। गैर धूम्रपान दोस्त रहित एक की कार्रवाई में खरीदने नहीं है, बल्कि आत्मविश्वास और में दे रहा है आत्मसम्मान- मूल्यों है कि उनके धूम्रपान न दोस्त प्रतिनिधित्व करता है। और धूम्रपान की क्रिया के परिणामस्वरूप परिणाम हो सकता है। इसलिए, जब हम अंतरंग एसोसिएशन की बात करते हैं, तो हमारा मतलब है कि मूल्य प्रणालियों के अवचेतन बंटवारे, जो अंततः हमारे जीवन शैली विकल्पों को प्रभावित कर सकते हैं।

इसलिए कहा जाता है, 'अपने विचारों को देखो, वे शब्दों में बदल जाते हैं। अपने शब्दों को देखो, वे कार्यों में बदल जाते हैं। अपने कार्यों को देखें, वे आदतों में बदल जाते हैं। अपनी आदतों को देखें, वे चरित्र में बदल जाते हैं। अपना चरित्र देखिए, यह आपके भाग्य में बदल जाता है। ' यह सब एक विचार से शुरू होता है।

मुम्बई से ट्रैफिक धीरे-धीरे चल रहा था, लेकिन कम से कम हम अभी भी आगे बढ़ रहे थे। हम बस हाजी अली दरगाह के पास पहुंच रहे थे, एक सुंदर पूजा स्थल था। आप लोगों को उस पुल के पार भागते हुए देख सकते हैं जो सफेद संगमरमर की इमारत की ओर जाता है। मस्जिद आने के बाद हाजी अली

चौक या चौराहा। हम शारीरिक रूप से वहाँ थे, लेकिन मुझे यह भी लगा कि हम वहाँ रूपक थे। हैरी अपने जीवन में एक चौराहे पर था, उसने अपने रिश्तों में किए गए फैसलों पर सवाल उठाया। उस तरह महसूस करना स्वाभाविक है क्योंकि यह दुनिया का स्वभाव है कि आप खुद को अशांत महसूस करें।

कार के डोर-पॉकेट में हिलते हुए हैरी के फोन से हमारी बातचीत गड़बड़ा गई । खुद को विचलित नहीं करना चाहते थे, उन्होंने यह देखे बिना कॉल को अस्वीकार कर दिया कि यह कौन है।

'आप चाहें तो कॉल ले सकते हैं,' मैंने कहा। 'क्या

आपको यकीन है?' उसने जवाब दिया।

मेरी सहमति दे चूका हूँ। उसने अपना कॉल रजिस्टर चेक किया।

'ओह, यह मेरी पत्नी बुला रही थी। । । आखिरकार हमने चर्चा की, शायद मुझे उसे वापस बुला लेना चाहिए। '

'निश्चित रूप से,' मैंने कहा और मुस्कुराया।

उसने नंबर दबाया, अपने कान और कंधे के बीच अपना फोन दर्ज किया और अपने दोनों हाथों को फिर से स्टीयरिंग व्हील पर रख दिया।

'हैलो? आप वहाँ हैं?' उसने कई बार दोहराया।

'नमस्ते । । । मैं जा रहा हूँ । । । मैं ठीक हूँ । । । जल्द ही घर आ जाना चाहिए। । । अपनी माँ के साथ, 'दूसरी तरफ एक आवाज ने जोर से दोहराया कि ऐसा करने का इरादा किए बिना मुझे पलटना है।

'सिग्नल खराब है,' हैरी ने मुझसे कहा। 'वह कहीं दूर है। मैं बाहर कहाँ नहीं कर सकता, लेकिन वह माँ के साथ है। ठीक होना चाहिए। '

मैंने उस समय इसके बारे में कुछ नहीं सोचा था, लेकिन जैसा कि यह निकला कि वह कहीं बहुत महत्वपूर्ण था। लेकिन हमें यह नहीं पता था कि बहुत बाद तक।

'अब, हम कहाँ थे?' हैरी ने जल्दी से विषय बदल दिया। 'हम रिश्तों और लोगों के साथ हमारे संबंधों के बारे में बात कर रहे थे। अपनी पत्नी के साथ, मुझे पता है कि मेरे पास करने के लिए बहुत कुछ है, लेकिन ज्यादातर तनाव जो मैं घर लाता हूं वह काम से है। एक कॉर्पोरेट वातावरण में, गतिशीलता विषम हैं। मुझे अपने सहयोगियों के साथ सहयोग करना चाहिए, लेकिन साथ ही मैं आगे बढ़ना चाहता हूं। मैं काम पर अपनी बातचीत कैसे करूं? '

मैंने उनसे कहा, 'मजेदार तथ्य: मुझे पता है कि आप काम में एक सप्ताह में चालीस घंटे से अधिक समय बिताते हैं, लेकिन हम कहते हैं कि औसतन एक व्यक्ति पच्चीस और पैंसठ की उम्र के बीच चालीस घंटे काम करता है , और उसे दो सप्ताह की छुट्टी मिलती है एक साल। उस समय में, उन्होंने कुल 90,000 घंटे काम किया होगा। वह बहुत समय है, इसलिए हम

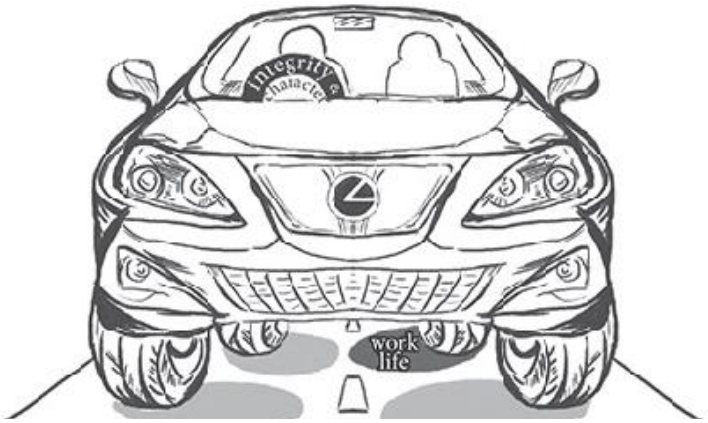
बेहतर यह सीखें कि इसका सही तरीके से उपयोग कैसे किया जाए। ' यह जीवन का तीसरा पहिया समझाने का भी समय था।

सारांश:

- हमारा जुड़ाव शक्तिशाली है: यह हमारा उत्थान कर सकता है या हमें नीचे ला
- सकता है। सामान्य इंटरैक्शन डीलिंग हैं जो जरूरतमंदों को करने के लिए हैं और बस तटस्थ हैं।
- अंतरंग व्यवहार चीजों, भोजन, विचारों, मूल्यों और विश्वास प्रणालियों के आदान-प्रदान के माध्यम से निर्मित होते हैं। हमारी जीवन शैली उनकी आदतों की तुलना में किसी अन्य व्यक्ति के मूल्य प्रणालियों से अधिक प्रभावित होती है।

३

कार्य जीवन



यह आरटी ईईएन

प्रतियोगिता चौराहा

काम पर हम तुलना करते हैं और दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं, बजाय खुद की तुलना और प्रतिस्पर्धा के।

'कब्रिस्तान में सबसे अमीर आदमी होने के नाते मेरे लिए कोई मायने नहीं रखता। रात में बिस्तर पर जा रहे हैं यह कहते हुए कि हमने कुछ शानदार किया है। । । मेरे लिए यही मायने रखता है। '

—सेवा नौकरियां

हमने हाजी अली में चौराहे को पार किया था। हम आश्रम के करीब पहुँच रहे थे, जहाँ मुझे अपनी मुलाकात के लिए अब दो घंटे से अधिक का समय हो गया था। घबराने की कोई बात नहीं थी; यातायात को नियंत्रित करना मेरे प्रभाव से परे था। 'मोटरबाइक और कारों और कैब ड्राइवरों को देखें। ट्रैफिक में फंसने से लोग वास्तव में क्रोधित हो सकते हैं, 'मैंने कहा कि हमारे आसपास के अन्य ड्राइवरों द्वारा हूटिंग और शपथ ग्रहण का एक कैफोनी पर। 'हर कोई एक-दूसरे से आगे निकलना चाहता है, और जब वे नहीं कर सकते, तो उन्हें गुस्सा आता है।'

'यह मेरे कार्यस्थल की तरह है,' हैरी ने हस्तक्षेप किया। 'जैसा कि मैंने कहा, मुझे अपने कार्यस्थल पर लोगों के साथ मित्रवत रहने की आवश्यकता है, क्योंकि हमें एक साथ परियोजनाओं को पूरा करने की आवश्यकता है, लेकिन प्रतिस्पर्धा की यह हवा भी है। मैं इससे कैसे छुटकारा पा सकता हूं? ' वह सोचने के लिए कुछ पल रुक गया। 'वास्तव में, मैं मदद नहीं कर सकता लेकिन प्रतिस्पर्धा। अगर मैं ऐसा नहीं करता हूं तो मुझे वह पदोन्नति कभी नहीं मिलेगी जो मैं चाहता हूं। मैं अपनी कंपनी के लिए स्वयं सेवा नहीं कर रहा हूं, मेरे पास भुगतान करने के लिए बिल हैं! ' वे हंसे।

'मैं आपकी दुविधा समझता हूं। यह मुद्दा केवल कामकाजी दुनिया के लिए अद्वितीय नहीं है। यह जीवन के सभी क्षेत्रों में पाया जाता है, चाहे वह छात्रों, पेशेवरों, जोड़ों या भिक्षुओं के बीच हो! प्रतिस्पर्धा एक मानसिकता है जिसे हमें फिर से परिभाषित करना होगा। '

मैंने हैरी को समझाना शुरू किया:

'कई साल पहले, जब मैं कॉलेज में था, मुझे याद है कि हमारी वार्षिक सामाजिक सभा में गाने के लिए ऑडिशन होता था। यह एक बड़ी भूमिका नहीं थी, लेकिन मुझे मेरे दोस्तों ने भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया था क्योंकि उन्हें लगा कि मेरे पास एक अच्छी आवाज है। मैं मंच पर चला गया

सुर्खियों के साथ मुझ पर और तीन न्यायाधीशों ने मुझे एक अंक देने के लिए तैयार किया। मैंने अफवाहें सुनीं कि मुझे भाग मिलने की संभावना थी, लेकिन मैं इसमें बहुत ज्यादा नहीं दिख रहा था। मंच के केंद्र में माइक्रोफोन था। मैंने इसे आयोजित किया और उस गर्मी के हिट बॉलीवुड गीत को गाया। याद है, उस बिंदु पर मैं अभी तक एक भिक्षु नहीं था! संगीत वक्ताओं से फीका पड़ गया और मैंने गाना शुरू कर दिया।

'"बंद करो बंद करो बंद करो । । । " इंजीनियरिंग प्राध्यापकों में से एक, जो एक न्यायाधीश भी थे, ने अपना हाथ बढ़ाते हुए कहा। "क्या आपके गले में कुछ फंस गया है? कुछ पानी लो और फिर से शुरू करो। "

'मैं उलझन में था, मेरा गला ठीक था, लेकिन मैंने यह सुनिश्चित करने के लिए कुछ पानी बहाया कि मुझे कुछ याद नहीं है। संगीत फिर से फीका पड़ गया। मैंने आधा गाना गाया, लेकिन उन्होंने मुझे उनके चेहरे पर निराश लग रहे आधे रास्ते को रोक दिया।

' *यह सिर्फ आज का दिन नहीं था* , मैंने सोचा, लेकिन मैंने पूरी कोशिश की थी। थोड़ा निराश होकर, मैं फिर से पढ़ाई पर ध्यान देने के लिए तैयार घर लौट आया। यह केवल एक सप्ताह बाद था कि मुझे पता चला कि वास्तव में क्या हुआ था।

'साउंड इंजीनियर, जिसने मेरे माइक्रोफोन को नियंत्रित किया था, कॉलेज के बाथरूम में मेरे पास आया और उसने कहा, "मुझे वास्तव में बहुत बुरा लगा कि आप पिछले हफ्ते भाग नहीं पाए।"

" आपको बुरा क्यों लगता है? मैंने अपने हाथों से साबुन को धोते हुए पूछा। मैं शायद ही इस व्यक्ति को जानता था।

'"कुंआ । । । जिस व्यक्ति को भाग मिला, उसने मुझे सेटिंग समायोजित करने के लिए भुगतान किया ताकि आपका ऑडिशन भयानक लगे। यह पूरे सप्ताह मेरी अंतरात्मा की आवाज पर चल रहा है, "उन्होंने फर्श पर देखते हुए कहा।

'"क्या?" मैंने सदमे में कहा।

'"मुझे माफ कर दो। यदि आप चाहें, तो मैं इसे न्यायाधीशों को रिपोर्ट कर सकता हूं और देख सकता हूं कि क्या किया जा सकता है। । । " उन्होंने कहा, groveling।

" नहीं, नहीं, यह सब ठीक है। मुझे वैसे भी समय नहीं मिला है। लेकिन मुझे बताने के लिए धन्यवाद, "मैंने कहा जैसे मैंने अपने हाथों को कागज के तौलिये से सुखाया। वह फिर बाथरूम से बाहर चला गया।

'मैं अविश्वास में था। कोई मेरे ऑडिशन में तोड़फोड़ क्यों करेगा? यह कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं था। कोई मौद्रिक पुरस्कार, ट्राफियां या अतिरिक्त अंक नहीं थे। चूंकि अध्ययन करना मेरी मुख्य प्राथमिकता थी, इसलिए मैंने इसे न तो न्यायाधीशों के साथ लेने का फैसला किया और न ही उस लड़के का सामना करने के लिए, जिसे भाग मिला था। उनकी प्रतिस्पर्धी प्रकृति के बदसूरत पक्ष के साक्षी होने के बाद, मुझे उनके बारे में अधिक संदेह हो गया।

' *क्या उसे इतना प्रतिस्पर्धी होने के लिए प्रेरित कर सकता है?* मुझे लगा जैसे मैं कक्षा में वापस चला गया।

ईर्ष्या या ईर्ष्या

'एक कारण जो मैंने सोचा था कि वह, संभवतः, मुझसे ईर्ष्या कर रहा था। जब कोई अपने जैसे या उनसे बेहतर बनने की चाहत रखने वाले दूसरों के प्रति बीमार हो जाता है लेकिन उन भावनाओं पर काम नहीं करता है, तो इसे ईर्ष्या कहा जाता है। हालांकि भावना एक को अंदर से खा जाती है, फिर भी दूसरे को नुकसान न पहुंचाने का आत्म-नियंत्रण होता है। हालांकि, जब कोई उन भावनाओं पर काम करता है, ईर्ष्या ईर्ष्या में बदल जाती है। और ईर्ष्या एक तरह से दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धी होने का मूल कारण है जहां कोई भी अपनी जगह लेने के लिए किसी भी हद तक जाने का मन नहीं करता है।

अनियंत्रित महत्वाकांक्षा

'एक और कारण जो मैं सोच सकता था कि लोग कभी भी, किसी भी कीमत पर सर्वश्रेष्ठ बनना चाहते हैं। जब सीमित संसाधन और कई लेने वाले होते हैं, तो प्रतिस्पर्धा स्वाभाविक है। यह जीवन के सभी क्षेत्रों में पाया जाता है, संगीत से खेल तक और अन्य प्रजातियों में भी। प्रतियोगिता एक प्रवृत्ति है जो प्रकृति के लगभग हर पारिस्थितिकी तंत्र में होती है।

'लेकिन इंसान सिर्फ दूसरी प्रजाति नहीं है। उनमें सद्भाव, निष्ठा और विश्वास जैसे उच्च मूल्यों के लिए सहयोग और सदस्यता लेने की क्षमता है। जिस प्रकार प्राकृतिक पारिस्थितिक तंत्र की प्रतियोगिता एक ही प्रजाति के भीतर होती है, उसी तरह मनुष्य की प्रतियोगिता भी उसी कंपनी या कार्रवाई के क्षेत्र में होती है। हम उन लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं जिनके पास जीवन में समान कौशल या दृष्टिकोण है। एक इंजीनियर दूसरे इंजीनियर के साथ प्रतिस्पर्धा करता है, एक संगीतकार दूसरे संगीतकार के साथ और एक डॉक्टर दूसरे डॉक्टर के साथ। जब किसी अन्य व्यक्ति के कौशल का हमारे जीवन पर कोई असर नहीं होता है, तो हम शायद ही कभी खतरा महसूस करते हैं। लेकिन अगर हम जो करने की ख्वाहिश रखते हैं, उसमें बेहतर प्रदर्शन करके कोई हमें पछाड़ सकता है, तो प्रतिस्पर्धा की आधार प्रवृत्तियां बस सकती हैं।

खेल

हर खेल में प्रतिस्पर्धा का एक तत्व होता है और अपने आप को सीमा तक धकेलने में एक आनंद होता है। लेकिन जब दांव ऊंचे होते हैं, तो प्रतिष्ठा और पुरस्कार

जीत पूरी तरह से 'अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन' करने की नैतिकता को खत्म कर सकती है, और कुछ खिलाड़ी जीतने के लिए गंदा भी खेल सकते हैं। चाहे वह फुटबॉल टूर्नामेंट में अतिरंजित चोट हो या क्रिकेट मैच में उड़ान में अधिक स्विंग कराने के लिए गेंद के साथ छेड़छाड़, खिलाड़ियों को अपनी मेहनत की कमाई और यहां तक कि अपने खेल के करियर में बस कुछ सस्ते में डालते देखा गया है। , अल्पकालिक लाभ।

व्यापार

जब तक किसी विशेष क्षेत्र में उनका एकाधिकार नहीं होगा, तब तक कंपनियां लगभग हमेशा सबसे बड़ी बाजार हिस्सेदारी को हथियाने और उद्योग में सर्वश्रेष्ठ होने के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगी। आखिरकार, एक पूंजीवादी समाज बढ़ते मुनाफे और खुद के लिए अधिक होने के आधार पर आधारित है। और यह ठीक है, जब तक कि ऐसी प्रतियोगिता सरासर महत्वाकांक्षा से प्रेरित है। लेकिन जब महत्वाकांक्षा नैतिकता की रेखा को पार करती है और लालच में बदल जाती है, तो प्रतिष्ठित व्यवसाय भी घोटालों के साथ जुड़ सकते हैं क्योंकि वे पाई के सबसे बड़े टुकड़े के लिए होड़ करते हैं।

राजनीति

योग्यता के आधार पर चुनाव लड़ने के बजाय, राजनेताओं को कभी-कभी मतदाताओं को बहाने, मतदान के दिनों में मतदाताओं को दबाने, विरोधियों को धमकाने या यहां तक कि एक उम्मीदवार की हत्या करने के लिए झूठ फैलाने के लिए देखा जा सकता है! और मूल कारण अनैतिक प्रतियोगिता है।

कार्यस्थल

'हालांकि खेल, व्यापार या राजनीति के क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा कई लोगों के लिए एक दूर की वास्तविकता हो सकती है, कार्यस्थल की राजनीति और प्रतियोगिता कुछ ऐसा है जो उन्हें बहुत बारीकी से अनुभव हो सकता है। गपशप, बैक-स्टैबिंग, झूठ फैलाना और उद्देश्य पर सहकर्मियों के साथ सहयोग न करना शीर्ष पर पहुंचने के लिए अस्वास्थ्यकर प्रतियोगिता के रूप हो सकते हैं। मुझे ऑफिस पॉलिटिक्स के एक चरम एपिसोड की याद दिलाई जाती है- मेरे दोस्त जयमीन की कहानी।

'जैमिन ने एक अग्रणी फैशन पत्रिका के लिए एक फोटोग्राफर के रूप में काम किया, जो एक वैश्विक ब्रांड था। उनके मुंबई कार्यालय में, हर फोटोग्राफर के पास एक टीम थी, जिसमें प्रकाश व्यवस्था, वेशभूषा और एक स्टाइलिस्ट को संभालने के लिए एक व्यक्ति शामिल था। जयमिन को लगा कि टीम ने साथ मिलकर काम किया है; सभी ने अविश्वसनीय काम करने के लिए अपनी भूमिका निभाई।

वह केवल तब तक था जब तक उसे पता नहीं था कि स्टाइलिस्ट क्या था। बाहर की ओर, वह बहुत सहयोगी और मिलनसार लग रही थी, लेकिन अंदर की ओर उसने गहरी ईर्ष्या को सताया, उसे मुख्य फोटोग्राफर के रूप में प्रतिस्थापित करना चाहती थी।

'एक साथ काम करने के कुछ महीनों के बाद, जैमिन ने अपने व्यवहार में कुछ अजीब पैटर्न देखना शुरू कर दिया। यदि कोई शूटिंग निर्धारित होती, तो वह जानबूझ कर देर से आती। यदि वह मॉडल को एक तरह से स्टाइल करना चाहता है, तो वह उसके अनुरोध को अनदेखा कर देगी और उन्हें एक अलग तरीके से कपड़े पहनाएगी। लेकिन सबसे बुरा अभी तक आना बाकी था।

'एक और दिन, एक और शूट। Jaymin अपने डेस्क पर कुछ तस्वीरें ले रहा था जो उसने अभी-अभी ली थीं, नीले रंग से बाहर, एक ऑफिस बॉय जयमीन के पास आया और कहा, "सर, एचआर महिला आपको देखना चाहती है।"

'"व्हाट अबाउट?" जयमिन ने पूछा।

" मुझे यकीन नहीं है, सर, " ऑफिस बॉय ने जवाब दिया।

'यह कुछ भी नहीं था। एचआर महिला चाहती थी कि जयमीन अपने पेमेंट्लिप्स के लिए कुछ दस्तावेज भरें। हालांकि, विचित्र बात यह थी कि जब वह अपने कंप्यूटर पर लौटा, तो जिन फाइलों पर वह काम कर रहा था, वे हटा दी गईं। घंटों की मेहनत ने उनकी मेहनत पर पानी फेर दिया। कोई फायदा नहीं हुआ, उन्हें हटाने के लिए जयमीन आईटी डिपार्टमेंट पहुंचे। वे खो गए थे
- स्थायी रूप से।

'कुछ महीनों के दौरान, जैमिन का फोटो बैकअप रहस्यमय तरीके से चार बार गायब हो गया था। उसे या तो एक नए लैपटॉप की जरूरत थी या किसी ने उसका पासवर्ड हैक कर लिया था और जानबूझकर उसके काम में सेंध लगा रहा था।

'उन्होंने यह देखने के लिए जाल लगाने का फैसला किया कि यह कौन था। उन्होंने आईटी विभाग से अपने लैपटॉप की ओर सीसीटीवी कैमरा लगाने के लिए कहा। वे सहमत थे, इस तथ्य से उत्साहित थे कि यह उतना ही करीब था जितना वे अंडरकवर जासूसों को खेलने के लिए आएंगे। एक बड़ी शूटिंग के बाद, उन्होंने जानबूझकर अपने लैपटॉप को खुला छोड़ दिया और फिर आईटी सपोर्ट में सीसीटीवी स्क्रीन पर पहुंचे। उनके पास पॉपकॉर्न था और अपराधी को पकड़ने के लिए तैयार थे। यह एक हिस्सेदारी थी । Jaymin के बाद कुछ मिनट, अपनी मेज छोड़ दिया *नहीं* उसकी आश्चर्यजनक रूप से स्टाइलिस्ट अपने लैपटॉप पर लॉग इन और अपने काम को हटाने शुरू कर दिया। वह रंगे हाथों पकड़ा गया था ! निश्चित रूप से, उसे निकाल दिया जाएगा।

'स्टाइलिस्ट क्या कर रहा था की वीडियो रिकॉर्डिंग के साथ Jaymin सीधे HR मैनेजर के पास गया। हालांकि, कहानी में ट्विस्ट यह था कि एचआर मैनेजर और स्टाइलिस्ट एक साथ थे। वे साबित करना चाहते थे कि वह अक्षम, आलसी है और समय पर अपना काम नहीं करता है। वे दोनों स्वायत्तता और संसाधनों से ईर्ष्या करते थे जो उन्हें निर्देशक द्वारा दिया गया था। जयमिन उस टीम का एक विश्वसनीय सदस्य था जिसे अपनी खुद की अनुसूची का प्रबंधन करने का विशेषाधिकार दिया गया था। किन्तु वह

इस जोड़ी को स्पष्ट कर दिया था। *उन्हें तय समय पर काम के लिए क्यों आना पड़ा, जब जयमीन प्रसन्न हो कर चल सकते थे?* उन्होंने सोचा। दोनों ने उसके खिलाफ साजिश रची: एचआर मैनेजर ने इस हताशा से बाहर निकाला कि जयमीन को उसकी स्थिति के बारे में बताने और उसकी बात सुनने के लिए स्टाइलिस्ट से बात करने या सुनने की जरूरत नहीं थी।

'उन दोनों ने निर्देशक को अपनी झूठी कहानी सुनाई, जिसने एक बैठक के लिए जैमिन को बुलाया। भले ही जैमिन के पास यह सबूत था कि वह समय पर अपना काम पूरा कर रहा था, लेकिन उसने अपने पद से इस्तीफा देने का फैसला किया। वह वैसे भी अपना स्टूडियो शुरू करना चाहता था और इस तरह के जहरीले वातावरण में काम करना पसंद नहीं करता था। निर्देशक ने उनसे रहने की गुहार लगाई, लेकिन इसका कोई फायदा नहीं हुआ।

'जैसा कि जैमिन अपनी चीजों को अपने डेस्क पर पैक कर रहा था, उसने अपने द्वारा ली गई सभी तस्वीरों को कॉपी करने के बारे में सोचा ताकि वह उन्हें अपने भविष्य के काम के लिए एक पोर्टफोलियो के रूप में इस्तेमाल कर सके। लेकिन दोनों की कड़वाहट इतनी मजबूत थी कि उन्होंने अपना पूरा पोर्टफोलियो डिलीट कर दिया था, जब जयमीन निर्देशक से मिल रहे थे! ईर्ष्या और अनियंत्रित महत्वाकांक्षा के कारण सालों की मेहनत एक फ्लैश में खो गई ।

'जयमीन की कहानी अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा को उजागर करती है, जो किसी के सिद्धांतों और मूल्यों को त्याग देती है, बाहरी रूप से आगे बढ़ने के लिए।'

'वाह, क्या कहानी है। यह मेरे कार्यस्थल पर ऐसा नहीं है, 'हैरी ने कहा। 'खैर, यह वैसे भी चरम नहीं है। मेरा काम जितना तनावपूर्ण हो सकता है, मुझे लगता है कि मेरे पास एक अच्छी टीम है। '

'हां, जयमीन की स्थिति अनोखी थी, और यह ज्यादातर लोगों के लिए खराब नहीं हो सकता है,' मैंने कहा।

'स्टाइलिस्ट ने जो किया वह कभी किसी को नहीं करना चाहिए। लेकिन अगर हम काम पर प्रतिस्पर्धा नहीं करते हैं, तो क्या हम पीछे नहीं रहेंगे? ' हैरी ने कुछ उलझन के साथ पूछा।

'प्रतिस्पर्धा न करने का सवाल ही नहीं है! यदि आप बढ़ना चाहते हैं, तो आपको प्रतिस्पर्धा करनी होगी, 'मैंने जवाब दिया।

स्वस्थ प्रतिस्पर्धा

'फर्क सिर्फ इतना है कि आप किसके साथ प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं,' मैंने कहा। Eating बंद मानसिकता वाले लोग अपने क्षेत्र में दूसरों की पिटाई करके विकास करना चाहते हैं। दूसरी ओर, खुले दिमाग वाले लोग खुद को विकसित करके विकसित होते हैं। वे जानते हैं कि कोई भी उनकी प्रतिस्पर्धा नहीं है। वे उनकी अपनी प्रतियोगिता है। हर दिन वे स्वयं के बेहतर संस्करण बनने का प्रयास करते हैं, भले ही विकास केवल एक छोटा सा टुकड़ा हो। वे असहज महसूस करते हैं यदि वे वैसा ही बने रहे जैसे वे थे

बिता कल। अभिनेता मैथ्यू मैककोनाघी ने 2014 के ऑस्कर स्वीकृति भाषण में इस सिद्धांत के बारे में बात की थी। '

'अरे हाँ। मैंने इसे YouTube पर देखा है, 'हैरी ने जवाब दिया।

चूंकि कार अभी भी रुक रही थी, मैंने अपना फोन निकाला और लघु वीडियो चलाया।

अमेरिकी अभिनेता के शब्द कार के चारों ओर गूँज उठे: 'और मेरे हीरो को। जो मैं पीछा कर रहा हूं। अब जब मैं पंद्रह वर्ष का था, तब मेरे जीवन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण व्यक्ति मेरे पास आया और कहा, "आपका नायक कौन है?" और मैंने कहा, "मुझे नहीं पता, मुझे इस बारे में सोचना होगा। मुझे कुछ हफ़्ते दीजिए। ” मैं दो हफ्ते बाद वापस आता हूं, यह व्यक्ति सामने आता है और कहता है, "आपका हीरो कौन है?" मैंने कहा, “मैंने इसके बारे में सोचा। आप जानते हैं कि यह कौन है? यह दस साल में है। ” तो मैं पच्चीस हो गया। दस साल बाद, वही व्यक्ति मेरे पास आता है और कहता है, "तो, क्या आप एक नायक हैं?" और मैं ऐसा था, “करीब भी नहीं था। नहीं नहीं नहीं।" उसने कहा, "क्यों?" मैंने कहा, " पैंतीस पर मेरे हीरो की वजह से ।" तो, आप देखते हैं, हर दिन, हर हफ्ते, हर महीने और मेरे जीवन के हर साल, मेरे हीरो के हमेशा दस साल दूर। मैं कभी भी मेरा हीरो नहीं बनने वाला। मैं इसे प्राप्त करने वाला नहीं हूं। मुझे पता है कि मैं नहीं हूँ, और यह मेरे साथ ठीक है क्योंकि यह मुझे किसी का पीछा करने के लिए रखता है।

जैसे ही वीडियो समाप्त हो गया, मैंने अपना फोन वापस अपनी जेब में डाल लिया और अपना प्रतिबिंब साझा किया, 'हमें दूसरों के बारे में असुरक्षित महसूस करने के बजाय आत्म-प्रतिस्पर्धा के इस विचार पैटर्न को आत्मसात करना चाहिए । हमें अपने भविष्य के बारे में अपने सपनों को साकार करने के लिए अपनी पूरी कोशिश करने की कोशिश करनी चाहिए। न केवल यह रवैया हमारे दिमाग को ईर्ष्या और असुरक्षा से मुक्त रखेगा बल्कि इससे हमें अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में भी मदद मिलेगी, जिससे अपार सफलता और संतुष्टि की गहरी अनुभूति होगी। '

पारंपरिक कथक नृत्य सीखने वाला एक युवा नियमित रूप से अभ्यास के दौरान अपने कदम और ठोकर खा रहा था। निराश होकर, वह अपने शिक्षक के पास आया और पूछा, 'मैं तुम्हारे अन्य छात्रों की तरह कब नाच सकूंगा? कब मैं बीटों के साथ रख पाऊंगा और कृपा के साथ हर कदम पर प्रदर्शन कर सकूंगा? '

शिक्षक ने जवाब दिया, 'जब आप अभ्यास के दौरान अपने साथी छात्रों को देखना बंद कर देते हैं। याद रखें, आप उनके साथ प्रतिस्पर्धा में नहीं हैं। आप खुद के साथ प्रतिस्पर्धा में हैं। आपका लक्ष्य केवल आपके द्वारा कल की तुलना में बेहतर होना है, कक्षा के अन्य लड़कों और लड़कियों की तुलना में बेहतर नहीं है। '

चाहे नृत्य में, खेल में, व्यवसाय में या जीवन में कुछ भी, यह विचारधारा आत्म-उत्कृष्टता लाती है । और हम इस विचारधारा को Apple Inc. पर खेलते हैं।

केवल अगर आप गोबी रेगिस्तान में कहीं गुफा में रहते हैं, तो आप नहीं जानते होंगे कि आधुनिक युग की सबसे सफल कंपनियों में से एक Apple है। 2018 में इसे दुनिया में नौवीं सबसे अमीर कंपनी का दर्जा दिया गया , पिछले दशक में लोकप्रिय iPhone के लॉन्च के साथ इस सूची में कूद गया। क्या आपने कभी लॉन्च के दिन Apple स्टोर से iPhone खरीदा है? आपको सैकड़ों कर्मचारियों द्वारा बधाई दी जाती है, सभी समान वर्दी में, जो ताली बजाते हैं और जोर-जोर से जयकार करते हैं जैसे आप उनका नया उत्पाद खरीदते हैं। हालाँकि मैंने यह कभी नहीं देखा है, मेरे दोस्त मुझे बताते हैं कि यह एक पार्टी की तरह है। लोग हिस्टीरिकल हो जाते हैं। लेकिन ऐसा क्या है जो Apple को इतना नवीन बनाता है कि लोग उनके पास वापस आते रहते हैं? इसका उत्तर उनके नेतृत्व द्वारा दी गई संस्कृति में मिलता है।

एप्पल के संस्थापक दिवंगत स्टीव जॉब्स का मानना था कि दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करना आपकी अपनी आंतरिक रचनात्मकता से दूरी बनाना है। मौलिकता के लिए प्रयास नहीं करना एप्पल के लिए विनाशकारी होता। अगर हम खुद की तुलना दूसरों से करते हैं, तो हम ऑर्डिनरीनेस के आगे झुक जाते हैं। हम दूसरों की नकल करते हुए आँख बंद करके अपना सार खो सकते हैं। में बुरी से बुरी हालत परिदृश्य, हम उबाऊ होता जा रहा! स्टीव जॉब्स अपने सभी उत्पादों में विस्तार से ध्यान देने के लिए कुख्यात थे। वह दुनिया को बदलना चाहता था, न कि अपने स्टॉक की कीमत बढ़ाने के लिए अगली सबसे अच्छी कंपनी की नकल करना। वह खुद को पूरी तरह से व्यक्त करना चाहता था, न कि दूसरों के भावों का पालन करना। वह खुद से तुलना करना चाहता था कि उसने अतीत में बिल गेट्स के साथ क्या किया था!

'तो क्या आप यह कहना चाह रहे हैं कि दूसरों के साथ तुलना करना हमेशा बुरा होता है?' हैरी ने बाधित किया।

'नहीं,' मैंने जवाब दिया। 'अगर हमें दूसरों से अपनी तुलना करनी है, तो हमें सकारात्मक दृष्टिकोण की तुलना करनी चाहिए। उस व्यक्ति का अथक परिश्रम करते रहना या उनके कौशल को पीसना प्रेरणादायक है। मैं वही रवैया चाहता हूं। मुझे उनसे सीखने दो और बदले में मैं उनकी किसी भी तरह से मदद कर सकता हूं। हमें परस्पर बढ़ने दो। ऐसा ही एक खुले विचारों वाला व्यक्ति सोचता है। '

'वह बहुत अच्छा लगता है। लेकिन जब आपके आसपास के प्रतिस्पर्धी लोग आपको घसीटने और सौदे को हथियाने के लिए गंदी राजनीति करते हैं, तो क्या आपको चुप रहना चाहिए और काम करना जारी रखना चाहिए? देखो, स्टाइलिस्ट ने जयमिन को क्या किया, 'हैरी ने आपत्ति की।

"हमेशा वे होंगे जो कार्यस्थल पर गंदी राजनीति करते हैं," मैंने जवाब दिया। 'यह हर कार्यालय में लगता है, जैसे हवा में नमी। जहाँ कहीं भी मनुष्य हैं, आपको दो प्रकार के लोग मिलेंगे: वे जो ईमानदार तरीके से काम करते हैं, ईमानदारी के साथ रहते हैं, और जो नहीं करते हैं। बेशक, यह एक है

सामान्यीकरण। किसी के पास एक आदर्श नैतिक कम्पास नहीं है, न ही कोई पूरी तरह नैतिक रूप से दिवालिया है। यहां तक कि अगर आप किसी अन्य कंपनी में शामिल होने के लिए अपनी नौकरी छोड़ देते हैं, तो वहां भी राजनीति में संलग्न लोग होंगे। यह थोड़ा कम या थोड़ा अधिक हो सकता है, और एक अलग स्वाद का हो सकता है। हालांकि, हमें यह सीखना चाहिए कि कैसे कार्यस्थल पर मांग की स्थितियों को एक साफ तरीके से प्रबंधित किया जाए। अनुभवी पेशेवरों द्वारा लिखी गई कुछ पुस्तकें हैं, जो विस्तार से बताती हैं, कार्यस्थल की राजनीति से निपटने का विषय है। मैं अत्यधिक अनुशंसा करता हूं कि आप उन पुस्तकों में से एक को पढ़ें। नीचे की रेखा, हालांकि, राजनीतिक होने के बजाय, उत्कृष्टता हासिल करने के लिए आत्म-सुधार पर लगातार कड़ी मेहनत करना बेहतर है । जयमिन जैसे चरम मामलों में, जब मालिकों और सहकर्मियों की नकारात्मकता से घिरा रहना असंभव है, तो आगे बढ़ना बेहतर है। अगर आपके पास एक और काम का विकल्प हो, तो ही। '

सारांश:

- अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा के दो कारण हैं, किसी से ईर्ष्या या अनियंत्रित महत्वाकांक्षा।
- हम उन लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं जिनके पास जीवन में समान कौशल या दृष्टिकोण है। जब किसी अन्य व्यक्ति के कौशल का हमारे जीवन पर कोई असर नहीं होता है, तो हम शायद ही कभी खतरा महसूस करते हैं।
- प्रतिस्पर्धा जीवन के सभी क्षेत्रों में पाई जाती है। कुछ उदाहरणों में खेल, व्यापार, राजनीति और कार्यस्थल शामिल हैं।
- जयमिन की कहानी अस्वास्थ्यकर प्रतियोगिता का एक चरम मामला है । स्वस्थ प्रतिस्पर्धा दूसरों के बजाय खुद का बेहतर संस्करण बनने के लिए खुद के साथ प्रतिस्पर्धा करने के बारे में है।
- हमेशा कार्यस्थल की राजनीति होगी, लेकिन हमें यह सीखना चाहिए कि इसे साफ तरीके से कैसे प्रबंधित किया जाए।

FOU RT EEN

स्वयं की खोज

जीवन में अपने उद्देश्य को खोजने के लिए, आपको आत्म-खोज की यात्रा पर जाना चाहिए ।

'कभी-कभी योद्धा को ऐसा लगता है जैसे वह एक साथ दो जीवन जी रहा हो। । । *एक पुल है, जो मैं जो करना चाहता हूं उसके साथ लिंक करता हूं* , वह सोचता है। धीरे-धीरे, उसके सपने उसकी रोजमर्रा की जिंदगी पर ले जाते हैं, और फिर उसे पता चलता है कि वह उस चीज के लिए तैयार है जिसे वह हमेशा चाहता था। फिर जो कुछ भी चाहिए वह थोड़ा साहसी है, और उसके दो जीवन एक हो जाते हैं। '

-Paulo कोएल्हो

हैरी ने मुझे अंतर्दृष्टि के लिए धन्यवाद दिया। बातचीत को और आगे ले जाने के लिए, उन्होंने पूछा, 'आपको क्या लगता है कि आत्म-सुधार और स्वयं के साथ प्रतिस्पर्धा के लिए महत्वपूर्ण तत्व क्या है ?'

'अगर एक चीज है जो मुझे लगता है कि विकास की नींव है, तो यह समझ है कि आप कौन हैं। आप केवल अपने आप से प्रतिस्पर्धा कर सकते हैं यदि आपके पास अपनी क्षमता, अपनी क्षमताओं और निश्चित रूप से अपनी सीमाओं का स्पष्ट विचार है, 'मैंने जवाब दिया।

जब मैंने इस अवधारणा को और विस्तृत किया, तब हैरी ने बड़ी दिलचस्पी से सुना।

खुद को समझना

हमें खुद से मुकाबला करने में सक्षम होने के लिए खुद को समझना होगा। हमारी प्रवृत्तियाँ क्या हैं? हमें क्या पसंद है? हमें क्या पसंद नहीं है? हम भविष्य में कहां रहना चाहते हैं? ये केवल कुछ प्रारंभिक प्रश्न हैं जिन्हें हमें सफल होने के लिए उत्तर देने की आवश्यकता है। और जांच की यह प्रक्रिया आत्म-खोज की हमारी यात्रा शुरू करती है ।

हम अब तक जानते हैं कि उपहार देना और प्राप्त करना हमारे रिश्तों को मजबूत कर सकता है। उपहार देने के बारे में एक कहानी जो मुझे प्रफुल्लित करती है वह है उनकी शादी की सालगिरह पर एक जोड़े के बारे में। एक महिला ने अपने पति से कहा कि वह उसकी कामना करे, 'मैंने बस सपना देखा था कि तुमने मुझे एक खूबसूरत हीरे का हार दिया। आपके विचार से इसका क्या आशय है?' उसने उससे पूछा। 'तुम आज रात को जान जाओगे,' उसने अपने चेहरे पर मुस्कान के साथ कहा। उसकी आँखें प्रत्याशा में चमक उठीं। उस शाम पति घर आया

एक सुंदर लिपटे वर्तमान के साथ और अपनी पत्नी को दे दिया। *यह वही हो सकता है जो मैंने सपना देखा था?* उसने खुद सोचा। प्रसन्न होकर, उसने इसे खोल दिया, केवल एक पुस्तक खोजने के लिए जिसका *अर्थ है सपनों का अर्थ*!

मैं हमेशा सोचता था कि कोई एक उपहार लपेटने के लिए फैंसी पेपर, धनुष और रिबन का उपयोग करके इतने प्रयास क्यों करेगा। जिस व्यक्ति को हम अपना प्यार व्यक्त करना चाहते हैं, उसे हम सिर्फ उपहार क्यों नहीं दे सकते? मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि अगर हम किसी को लपेटे बिना उपहार देते हैं, तो उसमें उत्तेजना का कोई तत्व शामिल नहीं है। एक उपहार को छिपाने से रहस्य पैदा होता है, और जब इसे खोला जाता है तो उत्साह होता है और इस प्रकार बहुत खुशी होती है। न केवल उपहार प्राप्त करने वाले व्यक्ति को खुशी महसूस होती है, बल्कि ऐसा करने वाले को भी खुशी मिलती है।

उसी तरह, सभी को विशेष प्रतिभा और कौशल के साथ उपहार दिया गया है। हर व्यक्ति में कुछ न कुछ अनोखा होता है। यदि ईश्वर हमें उस प्रतिभा को प्रत्यक्ष रूप से प्रकट करना था, जिस दिन हम पैदा हुए थे, उसी दिन से हमारी यात्रा में कोई उत्साह नहीं था। भगवान हमारी प्रतिभा, कौशल और क्षमता को केवल इसलिए ढंकते हैं ताकि हमें इसे *खोजने* का मौका मिले । और ऐसा करने की प्रक्रिया में, यह पता लगाने की कोशिश में कि हम अपने जीवन के साथ क्या करना चाहते हैं, संतोष की जबरदस्त भावना है। स्वयं की खोज एक नहीं है एक बार घटना लेकिन एक सतत विकास, और हमें पता चलता है कि कितना हम को प्राप्त करने में सक्षम हैं के रूप में जीवन पर चला जाता है।

क्या आपने कभी बच्चे के रूप में 'पास द पार्सल' खेला है? जन्मदिन की पार्टियों में एक क्लासिक, खेल एक पुरस्कार के आसपास केंद्रित होता है जो बड़ी संख्या में उपहार आवरण में लिपटे होते हैं। लपेटने की प्रत्येक परत के बीच एक छोटा उपहार है। जैसे ही संगीत बजना शुरू होता है, पार्सल लोगों के एक समूह के आसपास पारित हो जाता है, संगीत बंद होने की प्रत्याशा में। जब ऐसा होता है, तो जिस व्यक्ति के हाथ में पार्सल होता है, वह रैपिंग पेपर की एक परत को हटा देता है और छोटे पुरस्कार का दावा करता है। जब तक सभी छोटे पुरस्कार चले जाते हैं, तब तक यही प्रक्रिया जारी रहती है, जब सभी छोटे पुरस्कार समाप्त हो जाते हैं और अंत में मुख्य पुरस्कार का पता चलता है, जो अंतिम परत रखता है और खोल देता है।

अब, इस बच्चों के खेल को खुद को समझने के साथ क्या करना है? हमें अपनी वास्तविक क्षमता का पता लगाने से पहले कई परतों को खोलना होगा। आगे हम अपनी क्षमता को महसूस करने की दिशा में आगे बढ़ते हैं, जितनी अधिक परतें हम उजागर करना शुरू करते हैं, और हर परत के साथ हम छोटे उपहारों में आते हैं जो हमारे लिए छिपे हुए थे। हमें खुशी का अनुभव करने के लिए तब तक इंतजार करने की ज़रूरत नहीं है जब तक कि सभी परतों को उतार नहीं लिया जाता और बड़े उपहार - हमारी वास्तविक क्षमता - हमारे लिए प्रकट होती है।

यात्रा अपने आप में बहुत रोमांचक है और गहरी संतुष्टि लाती है। जब मैं इस बारे में सोचता हूं, तो यह मुझे मेरे युवा मित्र साईराज की कहानी के बारे में याद दिलाता है।

ब्लूबेरी चीज़केक

मुंबई में आश्चर्यजनक रूप से ठंडी शाम में, मुझे एक गुजराती परिवार के घर खाने के लिए आमंत्रित किया गया था। वे महीनों से मेरे पास आने की विनती कर रहे थे, और गुजराती माताएँ बहुत दृढ़ हो सकती हैं। इसलिए उनके पांचवें निमंत्रण पर, मैं बाध्य हुआ।

घर में माता-पिता दोनों पेशेवर काम कर रहे थे: पिता स्टैंडर्ड चार्टर्ड बैंक में अग्रणी स्थिति में थे और माँ शहर के एक मेडिकल स्कूल में फिजियोलॉजी की प्रोफेसर थीं। वे मेरे जैसे ही व्यस्त थे, लेकिन मैंने देखा कि उन्होंने हमेशा दो चीजों के लिए समय निकाला: आध्यात्मिकता और उनका बेटा, साईराज।

आप प्रस्ताव पर स्वादिष्ट गुजराती वस्तुओं के प्रसार की कल्पना कर सकते हैं। ढोकला से अंहिउ तक, और खांडवी से श्रीचंद तक, उन्होंने कोई प्रयास नहीं किया। जैसा कि मैं बैठ गया, मैंने साईराज से उनके बेटे के बारे में पूछताछ की, जिन्होंने अभी दसवीं कक्षा की परीक्षा पूरी की थी।

पिता ने कहा, "वह एक पल में नीचे आ जाना चाहिए।" 'वह तुम्हें देखकर बहुत उत्साहित है।'

'मैंने सुना है कि उसने अपनी परीक्षा में बहुत अच्छा किया है,' मैंने कहा।

" हाँ, वह बहुत मेहनत करता है, " माँ ने कहा, जैसे उसने मुझे अपने निशान बताए। उसी क्षण, साईराज कमरे में चला गया। उसने मुझे बड़े गले से बधाई दी और खाने की मेज पर मेरे बगल में बैठ गया।

'तुम्हारी माँ मुझसे कह रही थी कि तुम्हें इस साल 93 प्रतिशत अंक मिले हैं और तुमने गणित और विज्ञान में अच्छा प्रदर्शन किया है!' मैंने कहा।

साईराज शरमा गया। वह अपनी शैक्षणिक उपलब्धियों के बावजूद विनम्र थे। 'धन्यवाद! मैं अगले साल के लिए उत्साहित हूं, 'उन्होंने ऊर्जावान तरीके से कहा।

'आपने अगले साल के लिए कौन सी धारा चुनी है?' मैंने पूछा कि साईराज के पिता ने मेरी थाली में अधिक ढोकला खाने के लिए मजबूर किया।

भारत में, बच्चे आमतौर पर अपने अंकों के आधार पर विषयों की धाराओं का चयन करते हैं। आमतौर पर, बहुत अच्छे अंक वाले बच्चे इंजीनियरिंग या चिकित्सा का चयन करते हैं। मुझे उम्मीद थी कि साईराज इसका अनुसरण करेंगे।

साईराज ने अपने पिता की ओर देखा और फिर नीचे देखा। 'मैं वाणिज्य का चयन कर रहा हूं,' उन्होंने कहा। उसके माता-पिता के चेहरे पर भाव बदल गए। उसने क्यों चुना था

अन्य धाराओं के बजाय वाणिज्य, जब वह उन पर अच्छा करने में सक्षम था? स्टीरियोटाइप रूप से, भारत में वाणिज्य की उतनी गुंजाइश नहीं थी, जितनी अन्य विषयों की थी।

'यह बहुत अच्छा है,' मैंने एक पल के बाद जवाब दिया। मैं हमेशा लोगों के फैसलों और सपनों को प्रोत्साहित करने की कोशिश करता हूं। 'आप विश्वविद्यालय में क्या करेंगे, तब?' मैंने पूछा।

उस समय, साईराज की माँ ने एक क्रिस्टल प्लेट पर एक ब्लूबेरी चीज़केक निकाला।

'बहुत से लोग यह नहीं जानते हैं लेकिन ब्लूबेरी चीज़केक का आधार, जो कि ग्रैहम पटाखा टुकड़ों, चीनी और मक्खन से बना है, को *एक* घंटे के लिए उच्च तापमान पर बेक किया जाना है !' साईराज ने कहा।

सोलह वर्षीय लड़के के लिए यह एक अजीब विषय था, मैंने सोचा। साईराज ने कहा, "फिर आपको इसे एक और घंटे के लिए ठंडा करना होगा, क्योंकि यह प्लेट पर स्थिर रहता है," और फिर चॉकलेट मूस का

फ्रिज में स्थापित करना, और फिर टेबल पर ढोकला और खांडवी जैसे दिलकश स्नैक्स में स्थानांतरित कर दिया। जब वह ऐसा कर रहा था, तो आपको उसके माता-पिता के चेहरे पर भाव देखना चाहिए था। क्या आप सोच सकते हैं कि वे क्या सोच रहे होंगे?

साईराज ने कहा, "मैं वाणिज्य समाप्त करने के बाद आतिथ्य और खानपान के क्षेत्र में उतरना चाहता हूं।" कमरे में मूड फिर से बदल गया, उसके माता-पिता के चेहरे भी बदल रहे थे। उनके भाव वे नहीं थे, जिनकी वे अपेक्षा करते थे - वे सभी के माध्यम से बहुत खुशी और खुशी के थे!

'मुझे पता है कि साईराज अपने जीवन के साथ क्या करना चाहते हैं, पारंपरिक नहीं है। मैंने उससे कहा कि वह अपनी मां के बाद ले जाना चाहता है और यह दवा उसे बेहतर लग सकती है। हालांकि, उन्होंने इनकार कर दिया और खाना पकाने और खाना पकाने और खाना पकाने के लिए रखा, 'उनके पिता ने कहा। 'मैं खुश नहीं हो सकता, क्योंकि उसने जीवन में अपना जुनून पाया है, और मुझे काम के बाद स्वादिष्ट मिठाई खाने को मिलती है!' वे हंसे।

'स्वाभाविक रूप से, हम चिंतित थे कि महाराज होने के नाते उसे उतना पैसा नहीं मिलेगा, लेकिन वह उससे प्यार करता है जो वह करता है और वह इसमें अच्छा है। एक उद्यमी होने के लिए भारत बहुत अधिक गुंजाइश के साथ एक बढ़ता हुआ देश है, 'उसकी माँ ने मुझे चीज़केक का एक टुकड़ा काटते हुए जोड़ा जो स्पष्ट रूप से मेरे पेट के लिए बहुत बड़ा था।

उनके पिता ने कहा, 'मैं उनकी मदद करने जा रहा हूं।' 'ऐसा लगता है जैसे आपने यह सब पता लगा लिया है,' मैंने कहा, अद्वितीय द्वारा उत्साहित
भविष्य जो साईराज से आगे था। मुझे आश्चर्य नहीं होगा अगर यह लड़का पूरी दुनिया में पांच सितारा रेस्तरां की श्रृंखला को समाप्त कर दे !

रात के खाने के बाद आश्रम वापस जाने के रास्ते में, मैंने खुद से सोचा कि अगर कोई उन्हें पसंद करता है जो उन्हें करना पसंद है, तो उनके जीवन में कोई तनाव नहीं है। जैसा कि वे कहते हैं, 'यदि आप वही करते हैं जो आप प्यार करते हैं, तो आपको अपने जीवन में एक दिन भी काम नहीं करना पड़ेगा।' हालांकि, वास्तव में, अधिकांश लोग वही कर रहे हैं जो उन्हें करना पसंद नहीं है, दिन और दिन बाहर।

Ikigai

साईराज की तरह, हम सभी को अपने जीवन में उद्देश्य खोजने की जरूरत है, जो लंबे और खुशहाल जीवन से जुड़ा हुआ है। कई मनोवैज्ञानिक मॉडल हैं जो हमें जीवन को पूरा करने के लिए हमारे रास्ते पर सहायता कर सकते हैं, जिनमें से एक *ikigai* की जापानी अवधारणा है ।

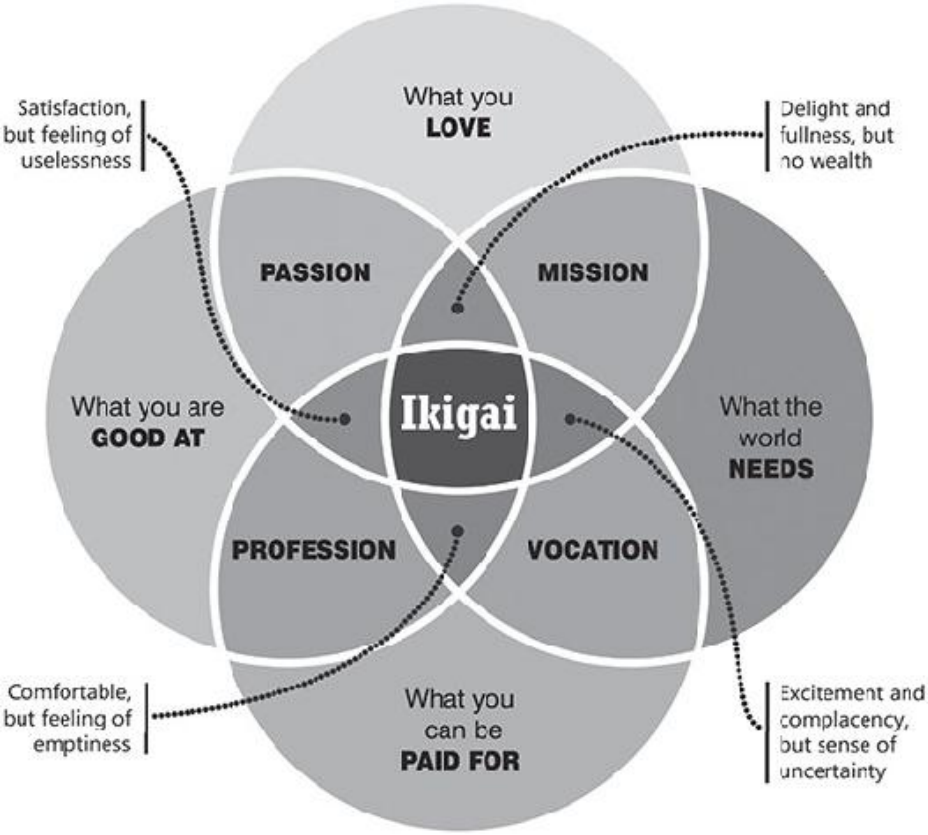
इकिगई का कोई सीधा अंग्रेजी अनुवाद नहीं है, लेकिन इसका अर्थ है 'जीने का एक कारण' या जीवन में उद्देश्य रखने वाला। यह जापान, देश से आता है जहां दुनिया में सबसे अधिक बुजुर्ग लोग हैं। ओकिनावा के द्वीप में एक पुरुष की जीवन प्रत्याशा इकहत्तर और अस्सी की औसत महिला जीवन प्रत्याशा है !

टायो ईवा यूनिवर्सिटी के एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक, अकिहिरो हसेगावा के अनुसार, *गाई* शब्द *काई* से उत्पन्न हुआ है , जो शेल के रूप में अनुवाद करता है। उनका कहना है कि हीयन काल (794–1185) के गोले अत्यंत मूल्यवान माने जाते थे। इसलिए, अब जीआईआई का अर्थ है 'जीने में मूल्य'।

इस अवधारणा के अनुसार, जीवन में उद्देश्य खोजने के लिए, आपको चार प्रश्नों का उत्तर देना होगा, जैसे कि साईराज और उनके परिवार ने अवचेतन रूप से किया:

क्या आप प्यार करते हैं?
आप द्वारा कौन सा कार्य अच्छे से किया जा सकता है?

- दुनिया को क्या चाहिए?
- आप किसके लिए भुगतान कर सकते हैं?



चार क्षेत्रों के बीच संतुलन खोजना जीवन जीने के लिए एक रास्ता हो सकता है जो व्यक्ति जीने के लिए तत्पर है। हर किसी का उद्देश्य पहली बार में दुनिया के पाठ्यक्रम पर प्रभाव नहीं डालेगा - यह साईराज की तरह सरल हो सकता है।

'हालांकि, हर कोई साईराज जितना युवा नहीं है,' हैरी ने हंसते हुए कहा कि हम मुंबई के अधिक परिचित हिस्सों के करीब जा रहे थे। हमने कुछ महंगे डिजाइनर दुकानों को पास किया था। 'अगर आपके पास एक जीवन शैली है जो इस तरह के महंगे कपड़े पहनने से जुड़ी हुई है,' हैरी ने खिड़की में लगे डिस्प्ले की ओर इशारा किया, 'तो अपने मौजूदा करियर को बदलना और जो आपको पसंद है उसे करना मुश्किल है। एक बिंदु पर, मैं पर्यावरण की रक्षा के लिए एक संरक्षणवादी के रूप में प्रकृति के साथ काम करना चाहता था, लेकिन वह अच्छी तरह से भुगतान नहीं करेगा, 'उन्होंने स्वीकार किया।

'आपको अपना उद्देश्य शुरू करने के लिए सब कुछ छोड़ने या नाटकीय परिवर्तन करने की आवश्यकता नहीं है। जरूरी नहीं कि आपका उद्देश्य आपकी नौकरी से भी हो। '

ने उत्तर दिया।

'तो फिर मैं क्या करूँ? मेरे पास अभी तक कोई बच्चा नहीं है, इसलिए मुझे पता है कि मैं समय बना सकता हूं। '

'आपको दो चीजों पर काम करना होगा। पहला है, आपको जो करना है, उससे प्यार करें। हम सभी को बिलों का भुगतान करना है, अपनी जीवनशैली को बनाए रखना है और उन नौकरियों में काम करना है जो हम पहले से ही कर रहे हैं। ज्यादातर लोगों के लिए, यह काम जो हम भावुक नहीं हो सकते हैं वह हमारे जीवन का लगभग 80 प्रतिशत है। इसलिए, हम इसे प्यार करना शुरू कर सकते हैं! आपकी नौकरी के कौन से हिस्से आपको पसंद हैं? उन हिस्सों पर ध्यान दें। '

उन्होंने कहा, "मुझे लगता है कि मुझे क्लाइंट प्रोजेक्ट्स पर अन्य सहयोगियों के साथ काम करना पसंद है।" 'फिर कोशिश करो और उस पर ध्यान केंद्रित करो,' मैंने कहा। 'दूसरी बात यह है कि, जीवन के लिए समय बनाओ

आपको क्या करना पसंद है संरक्षण और पर्यावरण को अपने जीवन में जोड़ना शुरू करें। सप्ताहांत में भारत का अन्वेषण करें! जंगलों या क्षेत्रों को किस तरह की मदद चाहिए और आप कितनी अच्छी मदद कर सकते हैं! " मैंने जोश से कहा। मैं पर्यावरण की मदद करने के बारे में ज्यादा नहीं जानता था, लेकिन वह मेरी बात समझ गया। 'हम सांसारिक काम करके अपना समय बर्बाद करते हैं, जिससे हमें संतुष्टि नहीं मिलती: खिड़की- खरीदारी, एक ही जगह पर खाना, और इसी तरह। वहाँ एक पूरी दुनिया का पता लगाने के लिए वहाँ है, और कई लोग हैं जो एक ही तरह से महसूस करते हैं। हमें अपने जीवन में जो कुछ भी करना है, उसे हमारे ikigai से वास्तव में प्यार करना शुरू करने के लिए एक परिकलित जोखिम उठाना होगा। हो सकता है कि एक दिन हम जो करना पसंद करते हैं और जो बिल चुकाता है वही हो सकता है अगर हम वास्तव में खुद पर काम करें! '

सारांश:

- हमें यह जानने के लिए खुद को समझना चाहिए कि हमारे लिए क्या सार्थक है, और हम अपना समय क्या समर्पित करना चाहते हैं। यह हमारे उद्देश्य को
- समझने के द्वारा किया जा सकता है, जो समर्पण और धैर्य लेता है। हमारे उद्देश्य की खोज रोमांचक है, जैसे कि एक उपहार खोलना प्रत्याशा और खुशी की भावना देता है। जीवन में हमारे उद्देश्य तक पहुँचना एक यात्रा है, घटना नहीं।
- जापानियों के पास एक मॉडल है जिसे इकिगई या 'जीने का कारण' कहा जाता है, जो हमें समझने के लिए आवश्यक चार लक्षणों से बना है: हम क्या प्यार करते हैं? हम क्या अच्छे हैं? दुनिया को क्या चाहिए? हमारे लिए क्या भुगतान किया जा सकता है? साईराज और उनके परिवार को पता चला कि उनके लिए उनके जीवन का आरंभिक समय था।

- यदि हम बड़े हैं और अभी तक अपने उद्देश्य का पता नहीं लगा पाए हैं, तो हम इस सिद्धांत का पालन कर सकते हैं: हमें जो करना है, उससे प्यार करो और जो हमें करना पसंद है उसे करो।

नोट: आपको अपनी ikigai खोजने में मदद करने के लिए, आप परिशिष्ट 2 (Ikigai Worksheet) में एक अभ्यास पूरा कर सकते हैं ।

पंद्रह

काम पर आध्यात्मिकता डिकोडिंग

यह अध्याय आध्यात्मिकता के बारे में कई भ्रांतियों को दूर करता है: कि अध्यात्मवादी महत्वाकांक्षी नहीं हैं, कि अध्यात्मवादी अपने मूल्यों के कारण कार्यस्थल पर चले जाएंगे और हमें जीवन में अच्छे कार्यों की आकांक्षा नहीं करनी चाहिए।

'ईमानदारी के साथ कमाओ, करुणा के साथ बिताओ।'

-राधनाथ स्वामी

'तो आप मुझे अपना उद्देश्य खोजने के लिए कह रहे हैं। आध्यात्मिकता कैसे मदद कर सकती है? ' हैरी ने पूछा। उनका फोन कुछ पल के लिए बजा और फिर रुक गया। उन्होंने इसकी जाँच की और कहा, 'मेरी पत्नी का एक और मिस्ड कॉल। मैं बेहतर तरीके से उसकी जांच कर रहा हूं। । । ' उसने फोन को एक मिनट के लिए अपने कान के पास रखा, लेकिन फिर कोई जवाब नहीं आया।

'सब ठीक है?' मैंने सवाल किया।

'वह नहीं उठा रही है, लेकिन मुझे यकीन है कि सब कुछ ठीक है।'

मैंने उनके मूल प्रश्न का जवाब दिया, 'आध्यात्मिकता आपके दिमाग को ख़राब करने में मदद करती है। यह स्पष्टता आपको अपने उद्देश्य को गहराई से समझने की क्षमता देती है। आपको आध्यात्मिकता का अभ्यास करने के लिए मेरे जैसा भिक्षु बनने की ज़रूरत नहीं है! '

'यही तो ललिता को डर है,' हैरी ने चकराया। 'वह सोचती है कि अगर मैं भी इसमें शामिल हो गई, तो मैं भी अपना सिर मुंडवा लूंगी और मठ में शामिल हो जाऊंगी।'

'हमारे पास वैसे भी आपके लिए कोई जगह नहीं है,' मैंने मजाक में कहा। यह वास्तव में सच था- हमारे पास बहुत से लोग भिक्षु बनने के लिए आए हैं कि हम कुछ दूर जाने के लिए मजबूर हैं।

'यह सिर्फ ललिता नहीं है। अधिकांश लोग सोचते हैं कि यदि आप आध्यात्मिकता का अभ्यास करते हैं, तो आपकी उपलब्धि की महत्वाकांक्षा से समझौता किया जाता है। आप संतुष्ट हो जाते हैं- ज़ेन, आपकी तरह, 'उन्होंने कहा।

'क्या मैं संतुष्ट दिखता हूं?' मैंने पूछा।

'अच्छी तरह की। मुझे पता है कि आप व्यस्त हैं, लेकिन आपको नहीं लगता कि यदि आप आध्यात्मिकता का अभ्यास नहीं करते तो आप अधिक महत्वाकांक्षी होते? मुझे यकीन है कि आपके कुछ दोस्त अब अमेरिका में करोड़पति हैं! ' उसने कहा।

यह थोड़ी कटिंग टिप्पणी थी, लेकिन मुझे इसकी आदत थी। यह आध्यात्मिकता की सबसे बड़ी भ्रांतियों में से एक है। कई अन्य लोगों के बीच, इस भ्रांति को श्रीकृष्ण ने भगवद्गीता में भी संबोधित किया था।

'मैं अपने मन को कुरुक्षेत्र के युद्ध के मैदान में वापस ले जाऊंगा,' मैंने कहा।

क्या आध्यात्मिकता महत्वाकांक्षा को मारती है?

अब तक हम सभी जानते हैं कि अर्जुन के साथ क्या हुआ था, जैसे वह युद्ध में शामिल होने वाला था। हमारे लिए, युद्ध से पहले घबराहट होना आश्चर्यजनक नहीं होगा; हममें से अधिकांश सैन्य कला में प्रशिक्षित नहीं हैं और हमारी अपनी मृत्यु से भयभीत होंगे। लेकिन अर्जुन नहीं। उसने अपने दादा, अपने शिक्षकों और अपने भाइयों को नुकसान पहुंचाने की आशंका जताई जो हाथ में हथियार लेकर दूसरी

तरफ खड़े थे। उनके मन में करुणा का भाव था, लेकिन यह गलत था। नहीं लड़ने से सामाजिक अन्याय के साथ दुनिया भर में बाढ़ आ जाती। अर्जुन जानता था कि, लेकिन कुछ जानना और समझना दो अलग चीजें हैं। *एक राज्य, एक सिंहासन और यह सब अस्पष्टता का उपयोग क्या है? मैं बस किसी को नुकसान पहुंचाए बिना जंगल में जा सकता हूं* , उसने सोचा।

यह वही गलत धारणा है जो लोगों में अध्यात्मवादियों के बारे में है। यदि आप आध्यात्मिकता का अभ्यास करते हैं, तो आप नंगे न्यूनतम प्राप्त करने से *संतुष्ट* हैं । क्यों एक कंपनी के प्रबंध निदेशक हो जब तुम जा सकती *संतुष्ट* एक किया जा रहा रन-ऑफ-द-मिल कार्यकर्ता? इस तरह, लोगों को लगता है कि आध्यात्मिकता महत्वाकांक्षा को मारती है। श्रीकृष्ण ने अर्जुन से लड़ने का आग्रह करके इस मुद्दे को संबोधित किया। यदि अर्जुन ने युद्ध नहीं किया, तो दुनिया के उदासीन, तटस्थ संसाधन बेईमान कौरवों के हाथों में रहेंगे, जो उनके और उनके अधीन लोगों का शोषण करना चाहते थे

राज करते हैं। और जब तक कमजोर चरित्र के लोग सभी संसाधनों को धारण करते हैं, समाज अराजकता में रहता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि संसाधनों का उपयोग विनाशकारी, स्व-सहमत और स्वार्थी उद्देश्यों के लिए किया जाता है। हालाँकि, यदि संसाधनों को गुणी में स्थानांतरित किया जाता है, तो उनका उपयोग रचनात्मक रूप से सामाजिक योगदान के लिए और दूसरों की सेवा करने के लिए एक माध्यम के रूप में किया जाता है।

एक अर्थ में, अध्यात्मवादियों को अपने भीतर संतुष्ट होना चाहिए। अपनी व्यक्तिगत जरूरतों के लिए, उन्हें नंगे न्यूनतम के साथ खुश होना चाहिए क्योंकि वे जानते हैं कि चीजें खुशी नहीं लाती हैं। फिर भी, जब दूसरों की सेवा करने के उद्देश्य से कड़ी मेहनत करने की बात आती है, तो उन्हें संतुष्ट नहीं होना चाहिए। यदि वे विनम्र और निष्क्रिय हैं, तो जिन चीजों का इस्तेमाल मानवता के उत्थान के लिए किया जा सकता था, वे नहीं होंगे।

इसलिए, कृष्ण ने अर्जुन को सिंहासन से लड़ने और जीतने के लिए प्रेरित किया। एक अर्थ में, यह पांडवों का सिंहासन नहीं था। यह उनके राज्य के लोगों का सिंहासन था, जिन्हें अपने समाज को पनपने के लिए पांडवों के मजबूत मूल्य-आधारित नेतृत्व की आवश्यकता थी । इसलिए, आध्यात्मिकता हमारी महत्वाकांक्षा को नहीं मारती है; यह इसे दूसरों की सेवा की ओर पुनर्निर्देशित करता है।

ज्यादातर लोगों का इरादा पूरी तरह से निस्वार्थ होने का नहीं है। अपने लिए महत्वाकांक्षी और उद्यमशील होना गलत नहीं है। अधिक होने, अधिक कमाने और विलासिता में रहने के साथ कुछ भी गलत नहीं है। यह एक साधु जिनके जीवन की संपत्तियों से एक में फिट से आ रही है 2 मीटर से 3 मीटर कक्ष। मैं लोगों को दुनिया में सफल होने के लिए दृढ़ता से प्रोत्साहित करता हूं। यदि आपके पास एक शानदार जीवन होने की इच्छा है, एक महंगी कार है, विदेशी छुट्टियां हैं; उसके साथ कुछ भी गलत नहीं है। यदि ईश्वर के आशीर्वाद से हमारे पास महत्वाकांक्षा और अधिक प्राप्त करने की क्षमता है, तो हमें अपनी क्षमता को पूरा करना चाहिए, इसे बल से नहीं दबाना चाहिए।

क्या गलत है अगर हम सिर्फ एक शानदार जीवन जीते हैं; यदि हम आनुपातिक रूप से वापस दे रहे हैं तो 'स्प्लेंडर में रहने' के बाद महत्वपूर्ण तारांकन का आकलन करना है। धन दान करने के लिए किसी को सक्षम करके निस्वार्थता प्रदान करता है। एक व्यक्ति अपनी शादी पर करोड़ों खर्च कर सकता है, लेकिन क्या वह जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए आनुपातिक राशि दे रहा है? हमारे जीवन का मानक हमारे मन को कुछ अस्थायी खुशी देता है, लेकिन यह दिल को गहरी संतुष्टि नहीं देता है। केवल देने से ऐसा होता है। इसलिए, मैं लोगों को उत्साहपूर्वक अपनी महत्वाकांक्षाओं को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करता हूं। लेकिन मैं उन्हें यह भी बताता हूं कि जब ऐसा करने के कारण ईश्वर हमें और अधिक आशीर्वाद देते हैं, तो हमें न केवल अपने जीवन स्तर को बढ़ाना चाहिए, बल्कि हमारे देने के मानक को भी बढ़ाना चाहिए।

'मेरे पास इसका खंडन नहीं है। हालाँकि, आइए कहते हैं कि आध्यात्मिकता का अभ्यास करने से मेरी महत्वाकांक्षा प्रभावित नहीं होती है, क्या इससे मुझे अपनी धार खोनी पड़ती है? ' हैरी ने अस्पष्ट पूछा।

'ऐसा कैसे?' मैंने उत्तर दिया जैसे ही हम मंदिर के पास पहुँचे।

'अध्यात्मवादियों के बारे में यह धारणा है। यदि आप किसी को बताते हैं कि आप आध्यात्मिकता का अभ्यास करते हैं, तो वे आपको मजाकिया रूप में देखते हैं, जैसे कि आपके विचार और जीवनशैली इतनी पिछड़ी हुई है, 'उन्होंने कहा।

'मैं इससे सहमत नहीं हूं,' मैंने कहा। और मैंने नहीं किया। 'अध्यात्मवादी दुनिया के सबसे शक्तिशाली लोगों में से कुछ हैं। नागरिक अधिकार कार्यकर्ता मार्टिन लूथर किंग जूनियर, या भारत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ। एपीजे अब्दुल कलाम को देखें। वे आध्यात्मिकता का अभ्यास करने वाले लोग थे। '

'यह सच है, लेकिन कार्यालय में। । । '

'तो हम ऑफिस की बात कर रहे हैं!' मैं बाधित हुआ और हँसा। 'तुमने ऐसा क्यों नहीं कहा? हमने सिर्फ कार्यालय की राजनीति के बारे में बात की और कैसे एक कार्यालय केवल एक सूक्ष्म जगत है। '

हैरी शरमा गया। 'कार्यालय में । । । ' वह ठहर गया। 'अगर आप लोगों को बताते हैं कि आप दोपहर के भोजन के लिए एक भिक्षु हैं, तो उन्हें लगता है कि आप थोड़े अजीब हैं। लोगों को लगता है कि क्योंकि आप ध्यान और योग पसंद करते हैं और विनम्र होने की कोशिश कर रहे हैं, तो दूसरे आपका फायदा उठा सकते हैं। ' मैं समझ गया कि हैरी क्या कहना चाह रहा था।

'यह एक और गलत धारणा है जो कामकाजी दुनिया में पाई जाती है: यदि आप पुण्य करने की कोशिश कर रहे हैं, तो लोग आपका फायदा उठाएंगे; वह आध्यात्मिक लोग व्यापार में आगे बढ़ेंगे। मैं आपको एक प्राचीन कहानी बताता हूं कि यह सच क्यों नहीं है। '

साधु और नाग

भारत में सांपों को सम्मान और भय दोनों हैं। कई रूढ़ियों के अनुसार, भारत एक ऐसी भूमि है जिसकी अर्थव्यवस्था ताजमहल, गोवा और सपेरों की आय से चलती है! बेशक, यह सच नहीं है। लेकिन आप सांपों और भारतीय संस्कृति को अलग नहीं कर सकते हैं - वे हमारे परिदृश्य का हिस्सा हैं।

हजारों साल पहले, ग्रामीणों के एक समूह ने एक संत आदमी से संपर्क किया, जो एक पहाड़ की गुफा के अंदर ध्यान कर रहा था। वर्षों के ध्यान ने उन्हें अपने रास्ते में आने वाली किसी भी समस्या को हल करने की बुद्धि दी थी। पैंटिंग, ग्रामीणों ने उनसे संपर्क किया, और उनकी आवाजें डर के साथ घुट रही थीं, उनमें से एक ने शिकायत की, 'हे श्रद्धेय, कृपया हमारी मदद करें। एक बड़ा विषैला सांप है जो गाँव को आतंकित कर रहा है! ' ऋषि ने कोई जवाब नहीं दिया। वह अभी भी गहरे ध्यान में था। ग्रामीणों ने एक दूसरे को देखा और फिर अनौपचारिक प्रवक्ता को फिर से बोलने के लिए धक्का दिया। 'आप मीलों तक साँप के फुफकार सुन सकते हैं। वह निर्दयता से किसी को भी अपने रास्ते पर काट लेता है, भले ही उसे कोई खतरा हो या न हो। इसके परिणामस्वरूप, हम सभी अपने द्वारा खेतों में उद्यम करने से डरते हैं, जिसके कारण हमारी फसलें सूख रही हैं। सांप का जहर केवल एक चीज नहीं है जो हमें एक-एक करके मार रहा है; हम भुखमरी से भी मर रहे हैं! हम आपकी मदद करने के लिए आपसे विनती करते हैं! '

संत स्वाभाविक रूप से दयालु था; सबसे वास्तविक, आध्यात्मिक दिमाग वाले लोग हैं। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए, वह अपनी पुआल की चटाई से उठ गया और

ग्रामीणों को देखा। 'चलो उस सांप को खोजते हैं,' उन्होंने कहा। गाँव वाले खुश हो गए, आशा से भरे एक बैंड के रूप में अब वे अपने पिछलग्गू दुश्मन की तलाश में संत के पीछे लग गए।

जब वे धूल भरी भूत भूमि के पास पहुँचे, जो कभी उनके घर थी, गाँव के दूसरी तरफ से साँप की भयावह आवाज़ गूँजती थी। इसने बड़ी तेजी के साथ ग्रामीणों के बैंड से संपर्क किया, उनके पिचफोर्क या आग की मशाल का कोई ध्यान नहीं दिया। ग्रामीण अपने जीवन के लिए भाग गए, लेकिन संत अभी भी खड़े थे, जो उस पर हमला करने के लिए आए हुड वाले प्राणी से अप्रभावित था। सांप के फिसलने और उगने वाले हरे और काले रंग के तराजू सूरज की रौशनी में सबसे ज्यादा झिलमिलाते हैं। *क्या सुंदरता!* संत ने सोचा। भ्रमित होने के बाद से संत अपने बाकी शिकार की तरह भाग नहीं रहा था, सांप ने उसे रोका और उसे घूर कर देखा।

'आगे आओ, ओ शानदार,' संत चिल्लाया। साँप, जिसे पहले कभी इस तरह की दया नहीं आई थी, इन पाँच शब्दों से मंत्रमुग्ध हो गया था। संत के शब्दों की गर्माहट ने उस धधकती आग की गर्मी को प्रतिस्थापित कर दिया जिसका उपयोग किया गया था। सांप ने अपने सारे फरसे को खो दिया, संत की ओर देखा और आज्ञा मानने में अपने पैरों से नम कर दिया। ग्रामीण, उनमें से कुछ पेड़ों में छिप गए और उनमें से कुछ खेतों के दूसरी तरफ, बातचीत नहीं सुन सके। उन्होंने दूर से देखा, जो वे देख रहे थे, उससे चकित थे।

'मैं आपकी सुंदरता से दंग रह गया,' संत ने सांप से कहा, जैसे वे पुराने मित्र थे। 'लेकिन तुम जैसे हो वैसे गाँव वालों को क्यों सताते हो?' सांप ने अपना हुड उतारा। 'अपने विनाशकारी तरीकों को छोड़ दें और गरीब ग्रामीणों को अनावश्यक रूप से आतंकित न करें। उन्हें काटना बंद करो - वे तुम्हारे लिए कोई मुकाबला नहीं हैं। आपके लिए जंगल में खाने के लिए बहुत कुछ है। ' सांप ने संत को प्रणाम किया और ग्रामीणों को अकेला छोड़ने का संकल्प लिया। यह भी, संत की आज्ञा के अनुग्रह और गंभीरता से स्तब्ध था।

नई प्रतिज्ञा करके कोई भी व्यक्ति नया जीवन शुरू कर सकता है। सांप ने भी ऐसा किया था। इसने एक नया पत्ता बदल दिया, और किसी को नुकसान पहुंचाने की कोशिश किए बिना, निर्दोषता का एक नया जीवन शुरू करने का अपना वादा किया। उस दिन से, गाँव के लोग संपन्न हो गए, उनकी फसल की पैदावार दोगुनी हो गई, उनके मवेशी बिना किसी आंदोलन के चरने लगे और उनके बच्चों ने जंगल में खेल खेले। अपनी यात्रा जारी रखने के लिए संत अपनी गुफा में लौट आए। एक खुश कहानी? अभी नहीं।

कई महीने बाद, संत अपने आप को जीवित रखने के लिए ग्रामीणों से सिर्फ पर्याप्त भोजन की भीख माँगने के लिए पहाड़ से नीचे आए। गाँव की यात्रा करते हुए, उन्होंने एक ही साँप को देखा, एक पेड़ की जड़ के पास जमा हुआ, लेटे हुए,

व्यावहारिक रूप से मृत। इसके तराजू बंद हो गए थे; यह क्षीण और घायल लग रहा था, जिसके पूरे शरीर पर घाव थे।

'मेरे प्यारे दोस्त, आपको क्या हो गया?' संत ने स्नेह से पूछताछ की। 'यह अच्छा होने का फल है,' सांप ने उत्तर दिया। हालांकि इसका जहर था

सूख गया, साँप कड़वाहट के साथ बोला। 'मैंने आपकी बात मानी। मैंने अपने तड़पने के तरीके छोड़ दिए। मैंने ग्रामीणों को अकेला छोड़ दिया और उन पर हमला करना बंद कर दिया। लेकिन देखिए मेरे साथ क्या हुआ है। हर कोई मुझे पत्थरों से पीटता है, लाठी से पीटता है और यहां तक कि बच्चे मुझे छेड़ते हैं और अपनी पूंछ से मुझे निर्दयता से खींचते हैं। मैं अब एक हंसी का पात्र हूं। हालाँकि, मैंने आपसे अपना वादा निभाया है। । । '

संत ने मुस्कुराते हुए कहा, 'हे सर्प, तुमने वही किया है जो मैंने पूछा है, लेकिन तुमने मेरी दिशा को पूरी तरह से नहीं समझा है। मैंने तुमसे कहा था कि उन्हें मत काटो, लेकिन मैंने कहा कि तुम्हारे इस क्रूर हिस को रोकने के बारे में कुछ भी नहीं है जो लोगों को मीलों तक खत्म कर सकता है। '

सांप ने खुद को नंगा किया और समझा कि उसे क्या करना है। ग्रामीणों की चीख-पुकार सुनकर हाहाकार मच गया, जैसे कोई बुरा सपना देख रहा हो। ग्रामीण और सांप दोनों तब से सुरक्षित रूप से रहते थे।

'क्या कहानी है!' हैरी ने कहा।

'नैतिक यह है कि आध्यात्मिक लोग दूसरों को जानबूझकर नुकसान नहीं पहुंचाते हैं, न ही वे दूसरों को व्यापार में धोखा देते हैं। हालांकि, एक ही समय में, जब वे काम पर आते हैं, तो वे डरपोक व्यवहार नहीं करते हैं। विनम्रता या नम्रता का मतलब यह नहीं है कि आप एक पुशओवर हैं, इसका मतलब है कि आप समझते हैं कि सभी परिदृश्यों में ठीक से कैसे व्यवहार करें। वे कहते हैं, *दो चीजों में सीधे* मत *बनो: व्यापार और भोजन।* हमें यह समझना होगा कि आध्यात्मिकता हमारे चरित्र को बदल देती है; यह हमें मूर्ख नहीं बनाता है! ' मैंने जोर से कहा।

हैरी ने मुस्कुराते हुए कहा, 'पैसा कमाने की हमारी महत्वाकांक्षा में, आकाश की सीमा भी नहीं होनी चाहिए। लेकिन एक ही समय में, हमें शक्ति से सावधान रहना चाहिए पैसे हमें विचलित करने और हमें अपने आदर्शों के साथ समझौता करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। यदि हम गहराई से आत्मनिरीक्षण करते हैं और आध्यात्मिक विचारधारा वाले लोगों की नियमित कंपनी है , तो हम अपने इरादों और कार्यों को साफ रख सकते हैं और अच्छे चरित्र की नींव के आधार पर बड़े पैमाने पर सफलता प्राप्त कर सकते हैं। विकसित होने में समय लगता है, लेकिन अच्छा चरित्र हमें अपना जीवन कैसे जीना है, यह दिखाने के लिए एक चमकदार रोशनी है। यही साधक का आध्यात्मिक सिद्धांत है। '

सारांश:

- आध्यात्मिक विचारधारा वाले व्यक्ति होने और दुनिया में सफल होने के बारे में कई गलत धारणाएँ हैं।
- एक यह है कि आध्यात्मिकता हमारी महत्वाकांक्षाओं और उत्साह को प्राप्त करने के लिए मार करती है। यह गलत है क्योंकि आध्यात्मिकता सिर्फ हासिल करने के हमारे मकसद को बदल देती है। यह हमें बेहद सफल बनाना चाहता है ताकि हमारे पास दूसरों की मदद करने के लिए संसाधन हो सकें। गीता में कृष्ण और अर्जुन की कहानी अधिक बताती है: दूसरों की मदद करने के लिए लड़ो और हासिल करो, लेकिन अपने व्यक्तिगत जीवन में आंतरिक रूप से संतुष्ट रहो।
- एक और बात यह है कि आध्यात्मिक लोग अपने मूल्यों के कारण व्यवसाय में आगे बढ़ते हैं। ऋषि और साँप की कहानी बताती है कि हमें अपने मूल्यों से कैसे चिपके रहना चाहिए लेकिन व्यापार में सावधानीपूर्वक और सीधा होना चाहिए।
  यद्यपि हम अपनी इच्छानुसार अधिक से अधिक धन कमा सकते हैं, और
- सेवा करने के लिए इसका उपयोग कर सकते हैं, हमें अपने उद्देश्य से हमें विचलित करने की इसकी क्षमता से सावधान रहना चाहिए।

सोलह

अखंडता और चरित्र

आध्यात्मिकता अच्छे चरित्र को विकसित करने में मदद करती है। यह ऐसा चरित्र है जो उज्ज्वल चमकता है जब शब्द ऐसा करने में विफल होते हैं।

'अपने जीवन को इस तरह से जियो कि जो लोग आपको जानते हैं लेकिन ईश्वर को नहीं जानते हैं, वे ईश्वर को जानेंगे क्योंकि वे आपको जानते हैं।'

बेनामी

लोगों को अधिकारपूर्वक कार्य करने के लिए क्या प्रेरित करता है? क्या यह व्याख्यान वे करिश्माई वक्ताओं से सुनते हैं? क्या यह मनोरंजक दर्शन वे सुन रहे हैं? या यह उन घटनाओं का विद्युतीकरण मूड है जो वे भाग लेते हैं? ये सब मदद कर सकते हैं, लेकिन आध्यात्मिक साहित्य के अनुसार, लोगों को कार्रवाई करने के लिए प्रेरित करना उनके सिर में दृढ़ विश्वास नहीं है, बल्कि उनके दिल की प्रेरणा है।

ऐसा इसलिए है क्योंकि हम जो कहते हैं उससे कहीं ज्यादा लोगों को छुआ जाता है। हम उन लोगों से प्रेरित महसूस करते हैं जो संस्कृत में सही आचरण, चरित्र और अखंडता, सदाचार के साथ रहते हैं।

गाड़ियां और चरित्र

जगन्नाथ रथयात्रा हजारों साल पहले भारत के पूर्वी तट पर स्थित पुरी शहर में उत्पन्न हुई थी। यह एक त्यौहार है जहाँ तीन विशाल रथ सभी को देखने के लिए शहर के माध्यम से श्री जगन्नाथ, बलदेव और सुभद्रा के देवताओं को ले जाते हैं। उत्सव में भाग लेने के लिए लाखों शहर आते हैं। 1970 के दशक से, दुनिया भर के शहरों में रथयात्रा उत्सव को दोहराया गया है। वास्तव में, मुंबई में यह शहर के विभिन्न हिस्सों में साल में कुछ बार होता है।

मुंबई में कुछ साल पहले, कफ परेड नामक एक समृद्ध क्षेत्र में, जहां केवल कुलीन रहते हैं, एक रथयात्रा की योजना बनाई गई थी। यह इलाका मुंबई के सिरे पर है, और बहुत ही संकरा है, इसलिए वहां तीन बड़े रथों को लाना मुश्किल था। इसके बजाय, उन्होंने एक छोटी गाड़ी रखने का फैसला किया, जैसे पुराने ज़माने में इंग्लैंड में पाए जाने वाले घोड़े- गाड़ी।

रथयात्रा शुरू होने से कुछ दिन पहले, प्रबंधकों को एहसास हुआ कि वे कुछ फंडों से कम हैं। किसी भी त्यौहार से पहले आखिरी कुछ दिन उन्मत्त हो सकते हैं। आयोजकों ने अपने पूरे फोन बुक के माध्यम से कंघी की, अनुयायियों को यह पूछने के लिए रिंग किया कि क्या वे घटना के कुछ हिस्सों को प्रायोजित करना चाहते हैं। उन लोगों में से एक मेरा करीबी दोस्त था- हितेश कोटवानी - जो इलाके में रहता था और हमारे समुदाय का शुभचिंतक था । दुर्भाग्य से, हितेश ने त्योहार के लिए पहले से ही यह सुनिश्चित करने के लिए काफी राशि दी थी कि वह आगे बढ़े, लेकिन उसने उनसे वादा किया कि अधिक धन सुरक्षित करने के लिए वह अपने कुछ दोस्तों से संपर्क करेगा।

हितेश के ज्यादातर दोस्त अच्छे थे । आपको कफ परेड में रहना था। एक व्यक्ति जो उसके पास गया, उसने कहा कि उस सप्ताह में तीन आध्यात्मिक संगठनों ने पहले ही दान के लिए उससे संपर्क किया था और वह उसे और अधिक देने का जोखिम नहीं उठा सकता था। हालाँकि, हितेश उसका दोस्त था, उसने तुरंत एक चेक लिखा। हितेश काफी धनवान था, जिसने त्योहार के आयोजकों को बहुत प्रसन्न किया!

उत्सव के दिन, हजारों लोग कफ परेड की गलियों में निकले, श्री जगन्नाथ के लिए नाचने, झूमने और गाने के लिए तैयार हुए। सभा उदात्त थी, जिसमें लोग शानदार रंग के कपड़े पहने हुए थे और एक सुर में नाच रहे थे। लोगों ने अपने फ्लैट की खिड़कियों से अपना सिर बाहर निकाला और ताली बजाई क्योंकि पूरा दृश्य बहुत आकर्षक था। श्री जगन्नाथ के जुलूस में देरी करने वाले कैब चालक भी मदद नहीं कर सकते थे, लेकिन उत्सव में मुस्कुरा रहे थे।

चूंकि गाड़ी सड़क से सड़क पर चली गई थी, चालक को यह पता नहीं था कि वे कितने संकीर्ण होंगे। दबाव में, उसने गलती से उस सड़क पर खड़ी एक रजत मर्सिडीज के खिलाफ गाड़ी का पहिया उछाल दिया। त्योहार की ऊर्जा और उत्साह में, ज्यादातर लोगों ने इस घटना पर ध्यान नहीं दिया। दूसरों ने शायद ध्यान दिया था, लेकिन आगे बढ़ गए थे क्योंकि वहाँ कोई नहीं था जो गवाह था। उस गली में कैमरे नहीं थे। उस छोटे से स्लिप-अप के अलावा, बाकी त्योहार सुचारू रूप से चले गए।

दो दिन बाद, जैसे ही हितेश अपने कार्यालय में बैठा, उसके पास उस सज्जन का फोन आया जिसने उसे चेक दिया था। हितेश ने जो कहा उससे वह चौंक गया: 'अगले त्योहार के लिए, मैं पूरी बात प्रायोजित करना चाहता हूँ!' यह काफी पैसा होगा।

हतप्रभ, हितेश ने उससे पूछा, 'ऐसा लगता है कि तुम वास्तव में दयालु हो, लेकिन अचानक यह आग्रह क्यों?'

उन्होंने समझाया, 'जब यात्रा समाप्त हो गई, तो मैं लिफ्ट को अपने अपार्टमेंट से नीचे सड़क पर ले गया और अपनी रजत मर्सिडीज की तरफ बढ़ गया, ताकि उस तरफ एक विशाल दंत मिल सके। मैं व्याकुल था; इस क्षेत्र में इस तरह की बर्बरता होना सामान्य बात नहीं है। लेकिन फिर मुझे अपने विंडस्क्रीन वाइपर के बीच फड़फड़ाता हुआ एक नोट मिला। '

'इसने क्या कहा?' हितेश ने पूछा।

'यह पढ़ा, "इस खूबसूरत कार के मालिक के लिए, हमें आपको यह बताते हुए बहुत दुख हुआ कि श्री जगन्नाथ की उतनी ही खूबसूरत गाड़ी गलती से त्योहार के दौरान आपकी कार के साइड से टकरा गई। मैंने यहां एक घंटे तक इंतजार किया कि क्या आप नीचे आएंगे ताकि मैं आपसे व्यक्तिगत रूप से बात कर सकूं, लेकिन कोई नहीं आया। हमारा मंदिर आपको इस दंत को ठीक करने के लिए पूरी तरह से प्रतिपूर्ति करना चाहेगा। इस असुविधा के लिए हमें बहुत खेद है। यहाँ मेरा नंबर और पता है। कृपया हमसे सम्पर्क करिए।"

उस आदमी ने बहाना किया, 'क्या ईमानदारी है! किसी को नहीं पता होता कि उन्होंने मेरी कार को टक्कर मार दी। यह पता लगाने का कोई तरीका नहीं था कि मेरी कार को किसने मारा, लेकिन उन्होंने खुद ही तय किया। यदि ये श्री जगन्नाथ के अनुयायी हैं, तो मैं उनका समर्थन करने के लिए सब कुछ करना चाहता हूं। यह आध्यात्मिकता का प्रकार है जिसे प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। '

वह शख्स काफी धनी था कि उसने अपनी कार में सेंध को ठीक करने के लिए पैसे नहीं मांगे, लेकिन नंबर पर कॉल किया और आध्यात्मिकता का सही प्रतिनिधित्व करने के लिए पत्र के लेखक को गहरा धन्यवाद दिया। हितेश ने बाद में मुझे इस बारे में मंदिर के भिक्षुओं से बातचीत के बारे में बताया। 'पहले तो मैंने जिस आदमी को डेंट के बारे में बताया था वह घबरा गया था कि मैं नाराज हो जाऊंगा। अपने झटके के लिए, उन्हें एक कॉल मिला जिसमें कहा गया था कि मैं एक बड़ा दान देना चाहता हूं। मुझे लगता है कि मेरी कार श्री जगन्नाथ द्वारा धन्य थी, 'वह हंसी।

अच्छे चरित्र के बिना दर्शन बहुत कम या कोई मूल्य नहीं है। साधना में आध्यात्मिकता के तीन पहलू हैं:

- *विचार* : वह दर्शन जिससे हम उत्तर चाहते हैं। इससे हमें यह समझने में मदद मिलती है कि जीवन कैसे जीना चाहिए, और आध्यात्मिकता का अभ्यास कैसे किया जाना चाहिए। इन अवधारणाओं, बदले में, सार्वभौमिक प्रकाशस्तंभ सिद्धांत हैं जो हमें मूल्य के जीवन जीने की दिशा में मार्गदर्शन करते हैं।
- *आचार* : दर्शन पर आधारित शारीरिक क्रिया है जो हमारे मूल्य प्रणाली में परिवर्तन की ओर ले जाती है और हमें अच्छे आचरण और चरित्र को विकसित करने में मदद करती है। जब किसी के चरित्र को समृद्ध दर्शन के एक वाक्य का अनुसरण करके रूपांतरित किया जाता है, तो उन कार्यों को आचार कहा जाता है। *प्रचारक* : एक आध्यात्मिक चिकित्सक का अच्छा आचरण दूसरों को
- प्रेरित करता है

> आध्यात्मिकता के दर्शन और मूल्यों में विश्वास है। एक ही उपदेश देने के बिना, हम कई लोगों के पास केवल अनुकरणीय और अच्छे चरित्र होने तक पहुंच सकते हैं। महापुरुष क्या करते हैं, आम आदमी अनुसरण करते हैं।

मेरी सारी बातचीत में, मुझे एहसास नहीं हुआ था लेकिन हम आखिरकार मंदिर में पहुंच गए थे। हैरी खड़ी थी और बस मुझे धैर्य से सुन रही थी।

'तुमने मुझे रोका क्यों नहीं?' मैंने हैरी को मुस्कुराते हुए कहा।

'मैं और सुनना चाहता था। अगर मैंने आपको रोका होता, तो आपने मुझे रथयात्रा की वह अद्भुत कहानी नहीं सुनाई होती, 'उन्होंने जवाब दिया।

You मुझे यहाँ पर हर तरह से गाड़ी चलाने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, और लंच के लिए, 'मैंने दरवाजा खोलते ही कहा। मैं शाम के लिए अपने सभी निर्धारित कार्यक्रमों को पहले ही याद कर चुका था, इसलिए कोई बात नहीं थी। 'क्या आप अंदर आना चाहेंगे?' मैंने पूछा।

उन्होंने कहा, 'यह बहुत अच्छा होगा,' उन्होंने जवाब दिया कि उन्होंने अपनी चाबियां पकड़ लीं और हम दोनों मुंबई की नम हवा में चले गए।

हम दोनों ने सुरक्षा द्वार से प्रवेश किया और गार्ड द्वारा गर्मजोशी से स्वागत किया गया, जिनमें से कई को मैं पंद्रह वर्षों से जानता हूं। वे हमारे परिवार का हिस्सा हैं। जिस आश्रम को मैं घर कहती हूं वह गिरगांव चौपाटी, मुंबई में स्थित है। प्रवेश द्वार से गुजरने के दौरान, आप एक विशाल प्रांगण से मिलते हैं, जिसमें दो-मंजिला मंदिर है, जो बलुआ पत्थर से उकेरा गया है- वास्तुकला उदात्त है! हम हँसे और मज़ाक किया जैसे ही हम जूता स्टाल की ओर चले - मंदिर में प्रवेश करने पर आपको अपने जूते उतारने होंगे। यह एक इशारा है जो मंदिर और इसके लोगों के लिए स्वच्छता और सम्मान का संकेत देता है।

'चौथा पहिया क्या था?' हैरी ने कहा कि अचानक उसने अपने जूते उतार दिए और स्टाल के प्रभारी व्यक्ति को सौंप दिया।

'हो सकता है कि हम एक और समय के लिए छोड़ देंगे,' मैंने कहा, यात्रा से थक गया। 'मुझे फिर से विश्वस्तरीय सांभर के लिए तुम्हारे घर आना होगा ।'

'अगर तुम नहीं करोगे तो हम अपमानित महसूस करेंगे'।

उस समय, हैरी का फोन बज उठा। यह उसकी पत्नी थी। 'बस एक सेकंड,' उन्होंने कहा कि फोन लेने के लिए उन्होंने मुझसे दूर कदम रखा। कुछ लोग मेरे साथ उनके साथ एक तस्वीर लेने के लिए पहुंचे, लेकिन जब तक मेरा ध्यान हैरी पर केंद्रित था। मैं बातचीत के बिट्स सुन सकता था।

'हैलो? क्या हाल है? आपने पहले क्यों नहीं उठाया? ' हैरी ने कहा जैसे ही वह जुड़ा।

'हैलो?' दूसरी तरफ एक पुरुष आवाज का जवाब दिया।

'यह कौन है?' हैरी ने कहा, घबरा गया। मैंने उसके चेहरे के निशान को देखा।

'मिस्टर अय्यर, यह ब्रीच कैंडी अस्पताल के डॉ। शाह हैं। हम आपसे संपर्क करने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन इलाके में कुछ फोन टावरों में आग लग गई। आपकी पत्नी अस्पताल में है। आपको आना चाहिए । । । ' फोन फिर से कट गया।

हैरी ने अपना फोन फर्श पर गिरा दिया, उसका चेहरा पीला पड़ गया। मैंने तुरंत मेहमानों के साथ अपनी छोटी सी बात समाप्त की और हैरी के पास पहुंचा, जो अब मंदिर की बालकनी पर था।

'यह क्या है?'

'ललिता। । । ललिता अस्पताल में है। कुछ गड़बड़ है। मुझे अब जाना है, 'वह घबरा गया। वह अपनी कार की ओर भागा। मैंने उसका फोन उठाया और उसके पीछे भागा।

सारांश:

अच्छे चरित्र में जीवन को बदलने की क्षमता होती है। इसका हमारे कार्यों से लेना-देना है, हमारे शब्दों से नहीं। मुंबई में रथयात्रा के बारे में कहानी इसका एक बड़ा उदाहरण है।

- विकासशील चरित्र के सिद्धांत हैं:
  - विचार: जीवन दर्शन हम अनुसरण करते हैं। हमें इससे सीखना चाहिए।
  - आचार: उस दर्शन पर आधारित क्रिया। हमें करना ही चाहिए।
  - प्रचार: उन कार्यों के माध्यम से दुनिया के लिए अच्छा आचरण
  - प्रदर्शित किया जाता है। हमें इसका अभ्यास करना चाहिए।

महापुरुष क्या करते हैं, आम आदमी अनुसरण करते हैं।

४

सामाजिक योगदान

सत्रह

निस्वार्थ बलिदान

आप पूरी तरह से स्वार्थी हो सकते हैं, पूरी तरह से नि: स्वार्थ या बीच में किसी भी संयोजन का। जीवन स्वार्थी बनने से लेकर निस्वार्थ बनने तक का सफर है।

'बिना आस लगाए काम करें।'

—लाओ त्ज़ु

हैरी अपने जूते पहनना भूलकर क़दमों से नीचे भाग गया था। मैंने उसका पीछा करते हुए संगमरमर की सीढ़ियों और आंगन के पार, उसका फोन पकड़ लिया, जिसकी स्क्रीन टूट गई थी। अन्य भिक्षुओं ने भ्रम की स्थिति में देखा, जैसा कि बुजुर्ग गार्डों ने किया था। उन्हें इस खबर का अंदाजा नहीं था कि हैरी को अभी-अभी खबर मिली है। उसकी पत्नी अस्पताल में थी, और डॉक्टर ने उसे आने के लिए बुलाया था। क्या आप उन विचारों की कल्पना कर सकते हैं जो उसके सिर से गुजर रहे होंगे? किसी प्रियजन को खोने के विचार के कारण होने वाला दर्द अक्सर उतना ही दर्दनाक हो सकता है जितना वास्तव में उन्हें खोना।

हैरी ने दूर से कार को अनलॉक किया। उन्होंने अपनी गाड़ी का दरवाज़ा खोल दिया, पास खड़े आदमी को अनदेखा करते हुए, अपनी गाड़ी से ताजा नारियल पानी बेचकर चले गए।

'आपको आने की जरूरत नहीं है, कृपया। आपके सभी समय के लिए बहुत बहुत धन्यवाद। मुझे यकीन है कि आपके पास ऐसा करने के लिए बहुत कुछ होना चाहिए, " हैरी ने कार के बोनट पर मुझसे कहा। हैरी के साथ वहां रहना अधिक महत्वपूर्ण था, जो मैंने योजना बनाई थी, उसमें भाग लेने के लिए। जब आपका समर्थन करने के लिए आपकी ओर से दोस्त हों, तो दर्दनाक स्थितियों से निपटना आसान होता है। हालांकि मैं एक भिक्षु हूं और मेरे पास बहुत सारे आधिकारिक कर्तव्य हैं, मैं उन लोगों के लिए दोस्त बनना पसंद करता हूं जिनकी मुझे परवाह है। यह एक गहरा, अधिक व्यक्तिगत संबंध है।

'मुझे खेद है लेकिन मैं आपके साथ आ रहा हूं, चाहे आप इसे पसंद करें या नहीं,' मैंने यात्री दरवाजा खोलते हुए कहा। हम दोनों बैठ गए, सीट बेल्ट क्लिक किए, और वह सड़क पर पलट

कर यह देखने लगा कि कोई और कार तो नहीं आ रही है। हमें अस्पताल जल्दी जाना था।

हालाँकि मैं एक ही सीट पर तीन घंटे से अधिक समय से बैठा था, पूरी कार बिल्कुल अलग लग रही थी। वास्तव में, वही मुंबई जिसे मैं अलग दिखने के लिए इस्तेमाल करता था। कार में मूड तनावपूर्ण था, जिसका असर यह भी हुआ कि मैं कैसे था

दुनिया को समझना। हमारी पूरी दुनिया का नज़रिया बस एक पल में बदल सकता है, जब हम इस तरह की जीवन बदलने वाली खबर सुनते हैं । हम उन परिस्थितियों में कैसे व्यवहार करते हैं? *मित्र* उन परिस्थितियों में कैसे व्यवहार करते हैं जब किसी ने कुछ परेशान किया हो?

यह या तो पसीना या आँसू था, या दोनों का मिश्रण जो हैरी के चेहरे के नीचे चल रहा था क्योंकि उसने अपने दिमाग को ट्रैफ़िक को चकमा देने के लिए स्कैन किया था जिसे हम कुछ मिनट पहले लापरवाही से देख रहे थे। जैसे ही उन्होंने स्टीयरिंग व्हील पर टैप किया, अपने हॉर्न को दबाया और किसी भी खबर के संकेत के लिए बार-बार अपना फोन चेक किया, तो उन्होंने कहा, 'व्हील चार क्या था?'

मुझे लगा कि वह हमारी पिछली बातचीत को विनम्र और आगे बढ़ाने की कोशिश कर रहा है।

'पहिया चार?' मैंने कहा। मैं एकदम हैरान रह गया। मैं उस समय कार के पहियों के बारे में भी नहीं सोच रहा था। यह जीवन के सार के बारे में बोलने का समय नहीं था - यह आपातकाल का क्षण था। यह उनके लिए तेजी से गाड़ी चलाने और अभिनय करने का समय था, और मेरे लिए मेरी दोस्ती का समर्थन करने के लिए। बड़ी विपत्ति के समय में, कभी-कभी सही काम करना है। काश, मेरे पास कुछ हर्बल चाय होती। लेकिन मैं बोला। 'व्हील फोर को निस्वार्थ होकर, और सामाजिक योगदान देना है। लेकिन उस दूसरी बार के बारे में बात करते हैं। आइए अपनी पत्नी तक पहुँचने पर ध्यान दें -जो मुझे यकीन है कि पूरी तरह से ठीक है। ' उन्होंने सहमति में सिर हिलाया और सड़क पर ध्यान केंद्रित किया। हम पहले से ही केम्प्स कार्नर को ज़ूम कर रहे थे, किसी भी सिग्नल को अनदेखा कर रहे थे जो हमें सड़क के नियमों को रोकने और पालन करने के लिए कह रहा था। हमें अपनी कार के ऊपर एक जलपरी की जरूरत थी।

विचार शब्दों की तुलना में तेजी से यात्रा करते हैं और वे हमेशा सही क्रम में नहीं होते हैं। उसी नस में, मैं इस चक्र को निस्वार्थता से यहां जल्दी से पेश करूंगा। केम्प्स कार्नर से अस्पताल तक दस मिनट में, जैसा कि हमने बिजली की गति से यात्रा की, मैंने इन सभी चीजों के बारे में सोचा। एक भिक्षु के रूप में मेरा प्रशिक्षण तात्पर्य है कि निस्वार्थता का अभ्यास मेरे लिए कुछ हद तक स्वाभाविक है, लेकिन हम में से अधिकांश की तरह, मुझे अभी भी एक लंबा रास्ता तय करना है।

जैसा कि हैरी ने कहा, मैंने चुपचाप सांत्वना में उसके कंधे पर अपना हाथ रखा और सोचा कि वह उस समय कैसे चार पहिया का प्रतिनिधित्व कर रहा था: निस्वार्थ होने और वापस देने के लिए।

आइसक्रीम, मोमबत्ती और ऑक्सीजन मास्क

संस्कृत दुनिया की सबसे पुरानी भाषाओं में से एक है। यह हिंदू धर्म की दार्शनिक भाषा और उससे उत्पन्न अन्य धर्म हैं। देवताओं की भाषा माना जाता है, यह सुरुचिपूर्ण और परिष्कृत लग रहा है और स्क्रिप्ट कहा जाता है *देवा-नगरी* -से देवताओं के शहर। यदि आप संस्कृत में किसी को गधा *कहना चाहते हैं*, तो इसके लिए

एक शब्द *वैशाखनंदन है* । कितना आकर्षक लगता है! आइसक्रीम शब्द भी दिलचस्प है। यह *दुग्धा-शकर-युक्ता-हेसा- घना -गोला- गट्टू है ।* या यदि आप थोड़ा स्वाद जोड़ना चाहते हैं, तो आम आइसक्रीम *अमरा-दुघड़ा-शकर-युक्ता-हेना-घना-गोला-गट्टू है।* यह सुनिश्चित करने के लिए संस्कृत बोलने में सक्षम होने के लिए अभ्यास होता है। मैं संस्कृत का सच्चा प्रशंसक हूं, लेकिन आइसक्रीम का बड़ा प्रशंसक हूं। आइसक्रीम के रूप में स्वादिष्ट के रूप में कोई मिठाई नहीं है, खासकर उष्णकटिबंधीय में। हालांकि, आइसक्रीम के पीछे विचारधारा है: पिघलने से पहले अपने जीवन का आनंद लें। यह वंशानुगतता का प्रतीक है; व्यक्तिगत आनंद के माध्यम से अपने जीवन के हर पल का स्वाद लेना।

दूसरी ओर, मोमबत्ती एक अन्य विचारधारा का प्रतीक है: पिघलने से पहले दूसरों को प्रकाश देना। दोनों आइस क्रीम और मोमबत्तियाँ पिघलती हैं, लेकिन ऐसा करने का उनका कारण पूरी तरह से अलग है। मोमबत्ती मोम से बनाई जाती है। इसका बहुत सार सिर्फ अन्य लोगों को देखने के लिए रोशनी देने के लिए जलाया जाता है। यह एक मोमबत्ती की निस्वार्थ प्रकृति है।

नीचे दिए गए स्पेक्ट्रम पर आप कहाँ झूठ बोलते हैं?

मुझे यकीन है कि आप खुद को पूरी तरह से स्वार्थी नहीं मानते हैं। न ही आप खुद को पूरी तरह से निस्वार्थ रूप से नीचे रख सकते हैं। हम सब बीच में कहीं हैं। सिर्फ इसलिए कि हम पूरी तरह से मोमबत्तियां नहीं बना सकते हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि हमें आइसक्रीम के अंत में बस स्वार्थी बने रहना चाहिए । बर्फ होने से जीवन की यात्रा आगे बढ़ रही है

एक मोमबत्ती होने के नाते क्रीम। इस मूल में हर किसी के जीवन का उद्देश्य है: दूसरों को साझा करना, देना और योगदान देना।

'लेकिन हमने पहले अपने बारे में तीन पहियों पर चर्चा क्यों की है?' आप पूछ सकते हैं। 'अगर जीवन का उद्देश्य दूसरों को देना है, तो हमने खुद को समझने, काम में खुश रहने और अपने संबंधों में चर्चा क्यों की है? क्या यह स्वार्थी नहीं लगता? '

इसे समझने के लिए हमें ऑक्सीजन मास्क से सीखना होगा।

इस पुस्तक में बहुत सी कहानियाँ मेरी यात्रा से आई हैं। हर फ़्लाइट में सुरक्षा निर्देश होते हैं जिनका हम सभी को पालन करना चाहिए। कुछ लोग रूटीन चीजों के बारे में होते हैं जैसे कि सीट बेल्ट पहनना जबकि अन्य आपात स्थिति के लिए हैं, जो हमें उम्मीद है कि हमें कभी भी उपयोग नहीं करना है, जैसे कि जीवन जैकेट या ऑक्सीजन मास्क पहनना।

जैसा कि केबिन क्रू के सदस्य विमान में ऑक्सीजन मास्क का प्रदर्शन करते हैं, केबिन पर्यवेक्षक एक घोषणा करता है, 'यदि केबिन में ऑक्सीजन की आपूर्ति में कमी है, तो आपके सिर के ऊपर पैनल से ऑक्सीजन मास्क नीचे गिर जाएगा। ऑक्सीजन के प्रवाह को सक्रिय करने के लिए, मास्क को अपनी ओर तेजी से खींचें, इसे अपनी नाक और मुंह के ऊपर मजबूती से रखें, अपने सिर के पीछे इलास्टिक बैंड को सुरक्षित रखें और सामान्य रूप से सांस लें। *सुनिश्चित करें कि बच्चों, शिशुओं या अन्य लोगों की*

मदद करने से पहले आपका मुखौटा सुरक्षित रूप से बन्धन है। 'क्या यह आखिरी हिस्सा स्वार्थी नहीं है? अपनी मदद करने से पहले हमें दूसरों की मदद ज़रूर करनी चाहिए! हालांकि, यह समझा जाना चाहिए कि जब तक हम खुद की मदद नहीं करते हैं और ऑक्सीजन में सांस लेते हैं, तब तक हम दूसरों की वास्तविक मदद नहीं कर सकते हैं। हम केवल धन को दूसरों के साथ साझा कर सकते हैं यदि हमारे पास धन है। इसी तरह, हम दूसरों से तभी प्यार कर सकते हैं, जब हम यह जान लें कि ऐसा क्या लगता है कि उन्हें प्यार किया जाए। हम दूसरों के लिए उम्मीद तभी ला सकते हैं जब हम खुद के लिए उम्मीद महसूस करें। अंत में, हम केवल दूसरों को वही दे सकते हैं जो हमारे पास है।

यदि हम पहले तीन पहियों में संतुष्ट और संतुलित हुए बिना दूसरों की मदद करने की कोशिश करते हैं, तो हम उन्हें कुछ मूल्य नहीं दे पाएंगे, और हम 'करुणा थकान' का अनुभव भी कर सकते हैं। करुणा की थकान उन लोगों द्वारा अनुभव की जाने वाली तनाव की स्थिति है जो दूसरों की मदद इस हद तक करते हैं कि वे दूसरों की पीड़ा के साथ उनकी व्यस्तता के कारण पीड़ित होने लगते हैं। यह बहुत अधिक देखभाल करने के लिए हानिकारक हो सकता है; देखभाल करने वाले जो समय पर आत्म-देखभाल पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं वे विनाशकारी व्यवहार विकसित कर सकते हैं। इसलिए, हमें उस मुकाम तक पहुंचने के लिए अपनी यात्रा शुरू करने के लिए थोड़ा स्वार्थी होना चाहिए, जहां हम अपनी भलाई के लिए बिना किसी नुकसान के पूरी तरह से स्वार्थरहित हो सकें ।

मेरा मानना है कि यह पूरी तरह से निस्वार्थ होना संभव है, लेकिन यह एक यात्रा है, एक प्रक्रिया है, और एक भी घटना नहीं है। यह जानने में बुद्धिमत्ता लगती है कि हम कब निःस्वार्थ हो रहे हैं और जब हम केवल 'ओवरकारिंग' करके खुद को नुकसान पहुंचा रहे हैं। सेवा के सिद्धांत और अभ्यास में आइसक्रीम के बीच में मोमबत्ती स्पेक्ट्रम तक कहीं होना शामिल है: अभी तक स्वार्थी होना स्वार्थी होना।

मेरा हाथ अब भी हैरी के कंधे पर था। हम पिछले कुछ घंटों में और भी करीब हो गए थे। याद रखें, मन को प्रकट करना और किसी अन्य व्यक्ति को अपने मन को आपके सामने प्रकट करने की अनुमति देना गहरी दोस्ती को जन्म देता है। उस समय, हैरी पूरी निस्वार्थता प्रदर्शित कर रहा था। उनका एकमात्र विचार उनकी पत्नी की मदद करना था। इस प्रक्रिया में, वह मंदिर में अपने फोन और जूते भूल गए थे। उसने अपनी पत्नी के बारे में पहले जो रोष व्यक्त किया था, वह पूरी तरह शांत था। कभी-कभी यह परीक्षण स्थितियों में होता है कि हम महसूस करते हैं कि हम किसी के लिए कितना प्यार महसूस करते हैं।

जैसे-जैसे हम किनारे पर वापस आते हैं, वैसे-वैसे, मैं वापस हैरी के पास गया और कहा, 'चिंता मत करो, हैरी। सब कुछ ठीक हो जाएगा। देखिए आपको अपनी पत्नी से कितना प्यार है। ' उन्होंने मुझे कृतज्ञता में आधी मुस्कान दी, और फिर अपना ध्यान पूरी तरह से सड़क पर लगाया। मैं अपने विचारों पर लौट आया।

सारांश:

> एक आइसक्रीम का दर्शन है: पिघलने से पहले इसका आनंद लें।
> एक मोमबत्ती का दर्शन है: दूसरों को पिघलने से पहले प्रकाश देना। खुश रहने के लिए हमें अपने दृष्टिकोण को आइसक्रीम से मोमबत्ती तक, स्वार्थी से स्वार्थी होने के लिए स्थानांतरित करना चाहिए। यह सेवा के माध्यम से दिखाया गया है। हमें करुणा की थकान से सावधान रहना चाहिए। इसका मतलब है कि हमारे पास हमारे सभी पहिए संतुलित होने चाहिए क्योंकि हम दूसरों की मदद करने की कोशिश करते हैं। यह निस्वार्थ रूप से निःस्वार्थ होने का सिद्धांत है।

अठारह

पहले परिवार

निस्वार्थता में पहला कदम हमारे परिवार के साथ इसका अभ्यास करना है।

'आप अपने परिवार का चयन न करें। वे आपके लिए भगवान के उपहार हैं, जैसा कि आप उनके लिए हैं। '
-Desmond टूटू

आइसक्रीम से मोमबत्ती तक की निस्वार्थता की हमारी यात्रा कहीं न कहीं से शुरू होनी चाहिए। अक्सर, लोग अपने घर के बाहर निस्वार्थता प्रदर्शित कर सकते हैं। लोग अपने समुदाय, या मंदिरों या स्कूलों में मदद कर सकते हैं, और कुछ यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि उन्हें दुनिया की घोषणा करने के लिए एक सेल्फी मिल जाए जो उन्होंने मदद की है। लेकिन घर पर, वे समान सेवा मानसिकता व्यक्त नहीं कर सकते हैं। मेरा मानना है कि घर में निस्वार्थता शुरू होती है; जिन लोगों के साथ हम सबसे ज्यादा प्यार करते हैं। क्या हम वे कर रहे हैं जो हम उनकी मदद कर सकते हैं? क्या हम उनके लिए शारीरिक और भावनात्मक रूप से मदद करने के लिए हैं? घर पर रिश्ते तभी अच्छे से काम कर सकते हैं जब सभी पक्षों को एक-दूसरे की कम उम्मीदें हों, लेकिन दूसरे की मदद करने के लिए खुद की उच्च उम्मीदें।

इस समय, हैरी आपके द्वारा प्यार करने वाले व्यक्ति की सेवा करने का एक उदाहरण था। मेरे दिमाग में आया एक और विचार लता खरे का था, जिसके पति के बलिदान की कहानी ने मेरे दिल को गहराई से छू लिया था।

मैराथन दौड़ रहे हैं

लता भगवान खरे महाराष्ट्र के बुलढाणा जिले में स्थित एक छोटे से गांव के पैंसठ वर्षीय व्यक्ति थे । उसका जीवन सरल था। वह और उसका पति एक ज़मींदार के खेत में रोज़ जाते और जीवित रहने के लिए बस बनाते; उनका घर छोटा था, लेकिन खेत से मिलने वाला भोजन उनके पेट में भर जाता था।

अपने जीवन भर की छोटी सी रकम उन्होंने अपनी तीन बेटियों की शादी में खर्च कर दी। अब जब उनकी ज़िम्मेदारी पूरी हो गई, तो उन्होंने जीवन के सरल सुख और एक-दूसरे की कंपनी का आनंद लिया।

वे अविभाज्य थे और एक दूसरे को पूरी तरह से समझते थे। उनका संबंध इस सिद्धांत का एक प्रमाण था कि आपको खुश रहने के लिए विलासिता की आवश्यकता नहीं है।

खेत से वापस आने के एक दिन बाद, उसके पति ने उससे कहा कि उसे इतना अच्छा नहीं लगा। उसने उसकी मदद करने के लिए हर तरह की हर्बल दवाएँ आज़माईं, लेकिन वह ठीक नहीं हुई। स्थानीय सरकारी अस्पताल ने उन्हें एक गंभीर संक्रमण का निदान किया, और उन्होंने सिफारिश की कि वह एक बड़े अस्पताल में जाएं, जिसमें आगे परीक्षण करने के लिए अधिक सुविधाएं थीं। लता हतप्रभ थी। उनके पास शायद ही इतना पैसा था कि वे अस्पताल में सवारी कर सकें, डॉक्टरों द्वारा निर्धारित महंगे टेस्ट अकेले करवा सकते थे। उसकी आँखों में आँसू के साथ, उसने अपने पति को खबर सुनाई और बेबसी से अभिभूत महसूस किया। वह अपने पति को अपनी बाहों में कैसे मरने दे सकती थी?

उसके साहस को तोड़ते हुए और उसके अहंकार को दरवाजे पर छोड़ते हुए, उसने अपने पड़ोसियों और रिश्तेदारों से भीख माँगी और अपने पति की जान बचाने के लिए बड़े अस्पताल जाने के लिए पैसे इकट्ठा किए। उसे मिली मदद से वे बड़े अस्पताल पहुंच गए।

यह उस तरह का स्थान नहीं था जिसका उपयोग वे करने के लिए करते थे, इसलिए वे बहुत असहज महसूस करते थे और बाहर निकल जाते थे। अस्पताल के कुछ लोगों ने उन्हें अजीब रूप दिया; दूसरों ने उन्हें अनदेखा किया जैसे कि वे अदृश्य थे। अधकचरे, लता ने और अधिक साहस बढ़ाया और एक डॉक्टर को देखने के लिए कहा। रिसेप्शन पर लोगों ने एक प्रारंभिक शुल्क लिया, लगभग सब कुछ उनके पास था, और उन्हें एक डॉक्टर के कमरे के बाहर इंतजार करने के लिए कहा जब तक कि उन्हें बुलाया नहीं गया। वह वहाँ बैठी थी, क्योंकि महत्वपूर्ण दिखने वाले लोग घूमते हुए बोलते थे जो उसे समझ में नहीं आता था। उसका मध्य नाम *भगवान* (संस्कृत में 'भगवान') था, और वह जिसे उसने प्रार्थना की थी, उम्मीद है कि वह अपने पति और सबसे प्यारे दोस्त को बचाएगा।

जब समय आया, तो उसके पति को अंदर बुलाया गया। एक परीक्षा के बाद, डॉक्टर ने उसे अस्पताल में रहने के लिए आगे के परीक्षणों, निर्धारित दवाओं और एक सिफारिश की एक सूची सौंपी। लता अपनी कुर्सी पर वापस लौट आई क्योंकि उसकी दुनिया अचानक से बदल गई। *मेरे पास कोई पैसा नहीं है, मुझे कहीं नहीं जाना है, मैं इसे अपने जीवन के प्यार में मदद करने के लिए कैसे खर्च करूंगा?* उसने सोचा। उसके गाल पर आंसू बहने के साथ, वह और उसका पति पूरी तरह अस्पताल से बाहर चले गए।

वे अस्पताल की कैंटीन के वाणिज्यिक मूल्यों को बर्दाश्त नहीं कर सकते थे, इसलिए वे बस स्टॉप पर एक समोसा-वालाह द्वारा बंद कर दिया । उन्होंने अपने गांव वापस बस यात्रा के लिए दो खरीदे। सभी लता इस बारे में सोच सकती थीं कि यह उनके पति का आखिरी भोजन हो सकता है। समोसा-wallah एक अखबार में अपने नाश्ते की समाप्ति और एक मुस्कान के साथ उसे सौंप दिया। जैसा कि उसने अखबार के पैक से अपना समोसा और चटनी खाई, उसने हेडलाइन देखी: 'बारामती मैराथन: "

धन उपलब्ध है '। उसके दिल ने एक धड़कन छोड़ दी, लेकिन अपनी लय तेजी से हासिल कर ली। उसे उस दौड़ के लिए पम्पिंग की आवश्यकता होगी जो वह दौड़ने वाली थी।

अगले दिन जैसे ही सभी लोग दौड़ की शुरुआत में खड़े हुए, अपने दौड़ते हुए गियर में लता खरे अपनी लाल-चेक वाली महाराष्ट्रियन-स्टाइल साड़ी में वहाँ खड़ी थीं । बेयरफुट, और उसकी आँखों में आँसू के साथ, उसने आयोजकों से उसे मैराथन में दौड़ने की अनुमति देने के लिए तर्क दिया, लेकिन उन्होंने इनकार कर दिया। वह पैंसठ की थी ! अपने पति को बचाने की कोशिश में, वे नहीं चाहती थीं कि उनका निधन हो। भीख मांगने और विनती करने के एक घंटे के बाद, वे आखिरकार उसे दौड़ने देने के लिए तैयार हो गए और अपने कपड़ों पर एक नंबर लगाया। जैसे ही वह दौड़ने लगी, लोगों ने उसकी ओर देखा और हँस पड़े। उनमें से कई ने सोचा था कि वह अपनी बेटी या बेटे के साथ दौड़ में भाग लेने के लिए आई होगी; उसे दौड़ता देख वे चौंक गए। उसने अन्य नोंक-झोंक करने वाले प्रतियोगियों को नोटिस किया।

यह आंखों के लिए एक दृश्य था। इस दौड़ के लिए महीनों से अभ्यास कर रहे किशोरों और युवा वयस्कों को एक बूढ़ी महिला के बगल में खड़ा किया गया था, जिसने अपनी साड़ियों को उसके टखनों के ऊपर टिका दिया था। मैराथन के बारे में कुछ भी कहने के लिए उसने अपने जीवन में कभी दौड़ नहीं लगाई। उसके

प्रतिद्वंद्वियों को बहुत कम ही पता था कि वे किसी ऐसे व्यक्ति से स्कूल जाने वाले थे, जो उनकी दादी बनने के लिए पर्याप्त थी। वह कुछ और नहीं सोच सकती थी, लेकिन उसे अपने पति के लिए प्यार था। यह दौड़ जीवन और मृत्यु का मामला था। उसकी प्रगति को रोकने के लिए कुछ कंकड़ और चट्टानें क्या थीं?

लता एक फोकस - फिनिश लाइन के साथ हवा की तरह भागती थी। उसके पैरों से खून आने लगा, उसकी साड़ी पसीने से लथपथ हो गई, लेकिन वह दौड़ती रही। अगर वह सिर्फ दौड़ पूरी कर पाती तो भी यह एक उपलब्धि होती। इस तमाशे को देखने वाले लोगों ने उसकी जय-जयकार की; दौड़ने की उसकी वजह से उन्हें छुआ गया।

यह एक व्यर्थ कहानी होगी यदि वह जीत नहीं पाती। भागीदारी के लिए कोई पुरस्कार नहीं था लेकिन उसने ऐसा किया था! दौड़ के आयोजकों को विश्वास नहीं हो रहा था कि एक छोटे से गाँव की पैंसठ वर्षीय महाराष्ट्रीयन महिला लता खरे ने दौड़ जीती थी। बारामती की सड़कों पर भीड़ ने उसके लिए ताली बजाई और उसकी जीत का जश्न मनाया। वह एक स्थानीय हीरो थीं, लेकिन उन्होंने ध्यान नहीं दिया।

उसने अपनी जीत एकत्र की, अस्पताल में भर्ती हुई और अपने पति का सर्वोत्तम इलाज कराया। उसी समय, उसे अपने पैरों के लिए कुछ पट्टियाँ मिलीं! उसका एकमात्र मकसद अपने पति को बचाना था। जैसा कि वे कहते हैं, दुनिया में सबसे शक्तिशाली बल प्रेम है। लता अगले दो वर्षों तक लगातार जीतती रहीं, लेकिन यह एक और कहानी है।

मैं हैरी को यह कहानी बताना चाहता था, लेकिन यह सही समय नहीं था। उनकी स्थिति लता के समान थी। जिस तरह वह अपने प्यार की मदद के लिए दौड़ती है, हैरी उस पल में अपनी मदद के लिए वह सब कुछ कर रहा था। निस्वार्थता हमारे परिवार से शुरू होती है, लेकिन यह सिर्फ वहाँ समाप्त नहीं होनी चाहिए। निस्वार्थता के अपने दायरे का विस्तार करने के लिए, हमें अपनी तत्काल देखभाल और स्नेह के बाहर के लोगों की भी मदद करनी चाहिए।

सारांश:

- एक स्तर पर, हम अपने परिवार की मदद करने में निस्वार्थता का अभ्यास करते हैं। हमारे पारिवारिक संबंधों को बनाए रखने के लिए हमारा दिन -प्रतिदिन का बलिदान निस्वार्थता का कार्य करता है। जरूरी नहीं कि हम जिसे प्यार करते हैं, उसके प्रति समर्पण प्रदर्शित करने के लिए लता खरे जैसे मैराथन दौड़ें।
- हमारे परिवार के साथ हमारी निस्वार्थता का चक्र समाप्त नहीं होना चाहिए। हमें अपनी तत्काल देखभाल और स्नेह से बाहर के लोगों की भी मदद करनी चाहिए।

उन्नीस

द नेशन नैरेटिव

हम अपने समुदाय, शहर या राष्ट्र की सेवा करके अपने परिवार से परे निस्वार्थता का दायरा बढ़ा सकते हैं।

'आपको सेवा का एक दृष्टिकोण चाहिए। तुम सिर्फ अपनी सेवा नहीं कर रहे हो। आप दूसरों को बड़ा होने में मदद करते हैं और आप उनके साथ बढ़ते हैं। '

- डेविड ग्रीन

हम शहर के हमारे सभी ज्ञान का उपयोग करते हुए, वापस सड़कों के माध्यम से अस्पताल में जाने के लिए यातायात में संलग्न हैं। यह अविश्वसनीय है कि आप कितना याद करते हैं जब आप सिर्फ पीटा पथ से चिपके रहते हैं। मैं शहर के कुछ हिस्सों को देख रहा था जो मैंने पहले नहीं देखा था, और लोग अपने पड़ोस के माध्यम से यात्री सीट ज़ूम में एक साधु के साथ एक उच्च अंत कार को देखकर चौंक गए थे । इंजन का गर्जन इन भागों में शहर-लोक के आवास के लिए बहरा हो रहा था जो कि चाय पीने और चाय पीने के अपने दैनिक कर्तव्यों को पूरा कर रहे थे। हालांकि, दहाड़ का मतलब था कि हम जल्द ही ललिता से मिलेंगे।

यह इसलिए हो सकता था क्योंकि हम मंदिर के रास्ते में गहरी बातचीत में थे कि हम इसे याद कर रहे थे, लेकिन एक अलग मार्ग पर जाने से हमने यातायात का कारण देखा। एक इमारत में आग की लपटों की वजह से मुंबई में ठहराव था। तीन मंजिला अपार्टमेंट के ऊपर से उठते हुए बिल्व के धुएं ने आकाश में सर्पिल का गठन किया । यह एक भयानक दृश्य था। जैसे ही लोगों ने रोका और घबराए, ट्रैफ़िक को दृश्य के चारों ओर बनाया गया और पुलिस ने दोनों को हटाने की पूरी कोशिश की। दमकल की लाल बत्तियाँ सड़कों पर लगी हुई थीं, और हमने वहां कुछ सशस्त्र बलों के सैनिकों को भी उनकी सहायता के लिए देखा।

मेरा ध्यान दो आदमियों पर पड़ा - एक दमकलकर्मी और दूसरा एक सिपाही - जो आग के इंजनों में से एक लंबे हॉज को हथियाने के लिए हाथ से काम कर रहे थे। वे दोनों इसे साथ में लेकर दौड़े और धमाके के ठीक बगल में खड़े होकर इसे हराने की कोशिश कर रहे थे। विपत्ति के समय में, टीम वर्क सभी अंतर बनाता है; लोगों को एक साथ आना होगा। ये लोग जो बलिदान दे रहे थे, उसने मुझे भारतीय सेना के एक और आदमी की याद दिला दी- मेरे दोस्त, ब्रिगेडियर सुनील कुमार आईएल जब थे

मुझे उसकी कहानी बताते हुए, वह चौंक गया। और जब से सेना के एक व्यक्ति के लिए भावनात्मक होना आम नहीं था, मैंने उससे पूछा था, 'क्या गलत है?' हालाँकि उन्होंने कुछ नहीं कहा, मैंने अनुमान लगाया कि वह केवल अपने पुरुषों के लिए महसूस किए गए प्यार को व्यक्त कर रहे थे क्योंकि उन्होंने बहादुरी से अपने देश की सेवा की। मैंने इस बात पर ध्यान दिया कि आपके समुदाय और राष्ट्र की मदद करने के लिए आपके प्रभाव को व्यापक बनाने से आपके परिवार की मदद करने की तुलना में अधिक पूर्ति होती है। सुनील कुमार की कहानियाँ इस बात का सटीक उदाहरण प्रस्तुत करती हैं कि यह कैसे काम करता है।

देश की सेवा

सुनील कुमार ने कहा, "हमारी भारतीय कमांडो टीम ने श्रीलंकाई जंगल के अतिवृष्टि से घिरी एक ही फाइल में कदम रखा।" 'हमारे प्रत्येक कमांडो ने छलावरण को पूरा करने के लिए अपने चेहरों पर काला-हरा ताना मारा था। उनकी उंगलियां उनके अर्ध-स्वचालित राइफलों के आसपास दुबकी हुई थीं । वे चंदवा में उष्णकटिबंधीय पक्षियों की सरसराहट और गायन पर

भरोसा नहीं कर सकते थे। जब वे आ रहे थे, यह जानते हुए कि वे एक-दूसरे की ओर देखते थे, तो एक असहज सन्नाटा छा गया।

'अचानक, सभी पक्षी एक पेड़ के ऊपर से उड़ गए जैसे ही उन्होंने बंदूक की आवाज सुनी। यह तमिल ईलम का लिबरेशन टाइगर्स था जो हमारी भारतीय शांति सेना पर हमला कर रहा था। तमिल टाइगर्स से एके -47 की गोलियां हमारे घात लगाए गए टास्क फोर्स में चली गईं। हम बचाव में जमीन पर सपाट लेट गए और गोलियों की तड़तड़ाहट की गूँज के साथ पूर्व की ओर भड़के।

'हमारे अधिकांश लोग भाग गए। हमें यकीन नहीं था कि सुनील कितने बचे हैं। यह १ ९ was था, और तकनीक उतनी उन्नत नहीं थी जितनी आज है। यह पता लगाने में कुछ समय लगेगा कि जंगल के फर्श पर कितने लोग हताहत हुए थे। हमें अपनी यूनिट को एक कर्कश कॉल मिली कि हमारे कमांडो में से एक गंभीर रूप से घायल हो गया था और उसे निकाला जाना था। वह वास्तव में कहां था? हमें नहीं पता था। वह कितनी बुरी तरह घायल था? हमें नहीं पता था। उसके आसपास कितने आदमी थे? आप अनिश्चितता की तस्वीर देख रहे हैं। हालांकि, हमें उसकी मदद और बचाव के लिए बुलाया गया था।

'हमने उसके प्रति विश्वासघाती ट्रेक शुरू किया। अपनी यात्रा पर, हमने उन पुरुषों के पदचिह्नों को देखा जो हमारे सामने जंगल से गुजरे थे। लंबे, घुमावदार रास्ते ने मीठे पानी की धारा का अनुसरण किया, जो हमें अपरिचित क्षेत्र में ले जाता है। हम उम्मीद की तुलना में जल्दी साइट पर पहुँच गए। मुझे लगता है जब आप जानते हैं कि किसी को खतरा है, तो आप उनकी मदद करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। हम फिर भी सुन सकते थे

कुमार ने आगे कहा, " हम दूरी पर पहुंच गए, लेकिन हम अपने आदमी तक पहुंच नहीं पाए।

'सिपाही को देखने से पहले ही, तुम खून और मांस के विकराल बदबू को सूँघ सकते थे। वह इतनी बुरी तरह से घायल हो गया था कि उसके शरीर के कुछ आंतरिक अंग गहरे कट के माध्यम से बाहर गिर गए थे। उससे खून बहता रहा और वह दर्द में रोती रही।

"मैं मरना नहीं चाहता," वह चिल्लाया जब उसने हमें देखा। “अपनी पत्नी और बच्चों से कहो कि मैं उनसे प्यार करता हूँ। अपने देशवासियों को बताएं कि मैं उनसे प्यार करता हूं, ”उन्होंने कहा, अपनी भावनाओं को वापस रखने में असमर्थ। यह एक जरूरी स्थिति थी और हमें किसी भी कीमत पर उसे वहां से निकालना था। कोई भी अधिक शोर तमिल टाइगर्स को हमारी ओर आकर्षित करने के लिए आकर्षित करेगा।

'हम जो स्ट्रेचर ले जा रहे थे उसे खोला और जल्दी से उस पर शिफ्ट कर दिया। प्राथमिक चिकित्सा ऐसी स्थिति में कठिन थी जब एड्रेनालाईन ऑक्सीजन की तरह बह रहा था। “हमारे पास एक हताहत है। हेलिकॉप्टर खाली करने का आह्वान! ” मैंने अपने पोर्टेबल रेडियो में बात की।

" नहीं कर सकते, " इसने जवाब दिया। "जंगल बहुत गर्म है और देखने में कोई मैदान नहीं है।" हेलीकॉप्टर के हवा में उड़ने से वे जोखिम नहीं उठा सकते थे। हमें उस नरक से निकलने का एक और रास्ता खोजना था और अपने आदमी को एक सैन्य अस्पताल में ले जाना था।

ब्रिगेडियर ने कहा, "उनकी स्थिति को देखते हुए, हमारे पास केवल एक विकल्प था।" 'हम उसे स्ट्रेचर पर ले गए और तेज़ी से नज़दीकी सड़क पर चले गए, जहाँ हमने एक कार को हरी झंडी दिखाई और नियंत्रण में ले लिया। मैं एक केरलवासी हूं और इसलिए, मैं श्रीलंका के रूप में पास होने में कामयाब रहा। हमारे लिए यह आसान था कि हम ड्राइवर को मना कर दें कि वह हमें अस्पताल ले जाए क्योंकि हम स्थानीय लोगों के साथ थे। यह एक खतरनाक चाल थी। यदि जिस व्यक्ति की कार में हम थे, वह तमिल टाइगर्स का हमदर्द था, तो हमें कोई उम्मीद नहीं होगी। वे बेतरतीब ढंग से वाहनों को रोकने के

लिए कुख्यात थे। लेकिन आखिरकार, हमने जंगल में दौड़ लगाई और अपने घायल कॉमरेड को कहानी सुनाने के लिए समय रहते एक सैन्य अस्पताल पहुंचाने में सफल रहे।

'कुछ महीनों के बाद वह वापस यूनिट में गया, फिर से ड्यूटी पर जाने के लिए तैयार हुआ। यह सेना के भीतर कामरस था; हम एक दूसरे और देश के लिए बलिदान करने के लिए तैयार थे। यह वह भावना है जो हमें और अधिक सेवा करने के लिए प्रेरित करती है। '

सुनील कुमार ने सिर्फ जंगल की गर्मी के बारे में बात नहीं की। उन्होंने हिमालय के सियाचिन ग्लेशियर - पृथ्वी पर उच्चतम युद्ध के मैदान पर अपने समय का भी उल्लेख किया । सेना में टीम की भावना के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा: 'मैं जमी हुई भारतीय सीमा की रक्षा के लिए पुरुषों के एक समूह की कमान संभाल रहा था, जो बर्फ के एक बड़े हिस्से पर लेटा था। ग्लेशियर पर जीवन अप्रत्याशित है। हिमस्खलन हो सकता है, जो आपको गिरने वाले बर्फ के नीचे दफन कर सकता है। या, मेरी राय में, कुछ

इससे भी बदतर: ग्लेशियर अपने यादृच्छिक दरारों, बर्फ खुर के लिए जाना जाता है, जो 100-200 फीट गहरी घाटी का निर्माण करता है । चेतावनी किया जा रहा है, अगर आप के माध्यम से गिर जाते हैं, जो बिना चलने जबकि *गया है* अतीत में क्या हुआ, अपने बचाव निराशाजनक होगा। आपका शरीर तापमान -100 डिग्री सेल्सियस से रसातल के अंदर तापमान के रूप में जम जाएगा ।

'हम एक साथ सुरक्षित रहने का एक तरीका लेकर आए। हमने खुद को एक लंबी रस्सी से बांधा, इसलिए अगर एक व्यक्ति दरार में गिरता है, तो दूसरे बर्फ के टुकड़े को जमीन पर गिरा सकते हैं और फिर हम सभी उसे वापस खींच सकते हैं। हम अपने जीवन को जोखिम में डाल रहे थे, न केवल युद्ध में लड़ने से, बल्कि उस घातक ठंड से जो सीधे दिल और शरीर को जोखिम में डालती थी। यह हमारी टीम भावना थी जिसने हमें अपना जीवन एक-दूसरे और देश के लिए लाइन में लगाने की अनुमति दी, 'ब्रिगेडियर कुमार ने कहा।

टायर फटते ही मेरा दिमाग सियाचिन ग्लेशियर पर जम गया। मैं इस बारे में सोच रहा था कि हम सभी लोग रात को शांति से कैसे सो सकते हैं, क्योंकि भारतीय सशस्त्र बलों के कठिन पुरुष और महिलाएं राष्ट्र और इसके नागरिकों की रक्षा के लिए किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हैं, यहां तक कि अपने जीवन का बलिदान करने के लिए भी तैयार हैं। कम से कम हम अपनी सेना को वापस भुगतान करने के लिए कर सकते हैं, एक राष्ट्र के रूप में और नागरिकों के रूप में, वे हमारे लिए किए गए बलिदानों के योग्य होने का प्रयास करने के लिए।

हम अस्पताल पहुंचे थे। मैंने अपना पूरा ध्यान वापस हैरी पर लगा दिया क्योंकि स्टीयरिंग व्हील के नीचे पकड़े हुए वह अपनी सीट पर बैठ गया। उन्होंने अपनी ड्राइविंग की उन्मत्त प्रकृति से अपना मूड बदलते हुए, साँस ली और साँस ली। 'क्या होगा अगर वह इसे नहीं बनाती है?' उसने कहा, मुझे आँख में देखते हुए।

'क्या बनाएं?' मैंने उत्तर दिया।

'अगर वह मुझसे छीन लिया गया तो क्या होगा?' वह रोया। *यह बहुत दुःख के क्षणों में है कि हम समझते हैं कि लोग हमारे लिए क्या मायने रखते हैं* , मैंने सोचा।

मैंने कुछ भी नहीं कहा क्योंकि मैं उसे गले लगाने के लिए सीट पर झुक गया था। उसने अपनी ब्लेज़र की जेब में रूमाल से अपनी आँखें पोंछीं। यह उसके लिए एक भावनात्मक रूप से थका देने वाला दिन था, और यह और भी अधिक होने वाला था। उसने बुझाया और अपना दरवाजा खोला। मैंने यात्री की तरफ से छलांग लगाई और उसका पीछा किया क्योंकि वह अपनी किस्मत से मिलने के लिए अस्पताल में दाखिल हुआ।

सारांश:

जब हम निस्वार्थता के चक्र का विस्तार करते हैं, तो हम प्रभावी रूप से अपने समुदाय और

जो सैनिक हमें सुरक्षित रखते हैं, और सिविल सेवक जो हमारे राष्ट्रों को चलाने में मदद करते हैं।

संस्कृत में सेवा को सेवा कहते हैं। हमारे सेवा में आध्यात्मिक तत्व जोड़ने से इसे और अधिक पूरा किया जा सकता है।

'आप दूसरों के लिए जो सेवा करते हैं, वह वही किराया है जो आप अपने कमरे के लिए धरती पर देते हैं।'

—मुहम्मद अली

अस्पताल में शोर था। सफेद कोट में डॉक्टरों ने विश्वास की भावना के साथ घूमना शुरू किया, और ठीक ही तो। उनके कार्यों का अर्थ जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर हो सकता है, दुःख या सुखी घरों के बीच, प्राप्त किए गए सपनों के बीच या अच्छे के लिए दफन होना। उनमें फर्क करने की ताकत थी। हैरी रिसेप्शन पर पहुंचा। 'मैं आपकी कैसे मदद कर सकता हूँ?' रिसेप्शनिस्ट हैरी पर मुस्कुराया, अपने तरीके से तात्कालिकता के लिए प्रतिरक्षा। जब उन्होंने मुझे देखा, तो उन्होंने मेरे असामान्य परिधान में दिलचस्पी लेते हुए एक डबल लिया।

'हमें ललिता के लिए कमरा नंबर चाहिए। । । ' हैरी ने कहा, लेकिन रिसेप्शनिस्ट द्वारा फोन का जवाब देने से बाधित था।

'बस एक पल, सर। । । "अस्पताल, मैं आपकी कैसे मदद कर सकता हूं?" 'रिसेप्शनिस्ट ने उसे फोन का जवाब देने के लिए तैयार किया था। हैरी ने कराहते हुए, अपने दांतों को पकड़ लिया, काउंटर पर अपनी उंगलियां टैप कीं और रिसेप्शनिस्ट को घातक डरा दिया। उन्होंने जोर से बोला, 'मुझे ललिता के लिए कमरा नंबर चाहिए। । । ' रिसेप्शनिस्ट ने हैरी के प्रदर्शन का कोई नोटिस नहीं लिया। उसने अपनी कुर्सी को थोड़ा घुमाया और अपनी उंगली के चारों ओर फोन के घुमावदार तार को घुमा दिया।

'अय्यर। दिल की दर स्थिर है, पाइरेक्सिया है, आगमन के बाद से, 'एक युवा डॉक्टर ने एक बड़े व्यक्ति से कहा, जैसे उसने उसका पालन किया। पुराने डॉक्टर महत्वपूर्ण दिखते थे और दस के सम्मान की आज्ञा देते थे, जो ऐसा लगता था कि छात्र उनका अनुसरण कर रहे हैं। उनके द्वारा बोले गए हर शब्द पर उन्हें मोहित कर दिया गया था। हैरी ने अपना उपनाम बदल दिया और अपने ट्यूटर के साथ मेडिकल छात्रों के अंतरंग घेरे में आ गया।

'क्या तुमने कहा अय्यर?' हैरी ने छात्र से पूछा। छात्र ने अपने ट्यूटर को देखा, कैसे उत्तर देने के लिए अनिश्चित।

छात्र ने सतर्कता से कहा, "हम आपके लिए किसी भी गोपनीय रोगी की जानकारी नहीं दिखा सकते हैं, सर।"

'मैं ललिता अय्यर के पति हैरी अय्यर हूं। जब आपने अय्यर से कहा, क्या आपका मतलब उससे था? ललिता अय्यर? वौ कहा हे?' हैरी ने कहा, छात्र को नजरअंदाज करते हुए और अपने वरिष्ठ पर अपने सवाल का निर्देशन।

'मिस्टर अय्यर?' ट्यूटर ने कहा। 'नमस्कार, मेरा नाम डॉ। हर्षिल शाह है, हमने पहले फोन पर बात की थी।' हैरी ने अपने दोनों हाथों से डॉक्टर का हाथ झटक दिया।

Ita ललिता कहां है? क्या हो रहा है?' उन्होंने कहा, अभी भी डॉक्टर का हाथ पकड़े हुए, यह अच्छी तरह से जानते हुए कि डॉ। शाह उनकी पत्नी के लिए जीवन रेखा थे।

'प्लीज फॉलो मी, सर। हम सिर्फ कुछ परीक्षण कर रहे हैं, 'डॉ। शाह ने कहा। उसने अभी तक मेरा ज्यादा ध्यान नहीं रखा था। उन्होंने कुछ सीढ़ियों को उखाड़ फेंका, रास्ते में सफेद नर्सिंग कैप पहने नर्सों द्वारा मेडिकल चार्ट सौंपा गया। हैरी ने डॉक्टर का पीछा किया। मेडिकल छात्रों ने हैरी का पीछा किया, जैसे कि वे अब कुछ मूल्य देख रहे थे, और मैंने पूरे समूह का पीछा करते हुए यह जान लिया कि मुझे अपने दोस्त के लिए वहां रहना है।

हैरी और मैं दोनों डॉक्टर द्वारा पहली मंजिल के वेटिंग एरिया में तैनात थे , जिन्होंने कहा कि हमें ललिता के आने से पहले कुछ समय तक इंतजार करना पड़ सकता है। उन्होंने पुष्टि की कि वह इस मंजिल पर थीं और फिर अपने प्रशिक्षुओं के बैंड के साथ उतनी ही तेजी से गायब हो गईं।

हमें इस बात का ज्यादा अंदाजा नहीं था कि क्या चल रहा है। हैरी ने अपनी आँखें बंद कर लीं और अपने हाथों को एक साथ रखा। ऐसा लग रहा था जैसे वह प्रार्थना कर रहा था, लेकिन मुझे यकीन नहीं था। उसका चेहरा तमतमाया हुआ था। एक के बाद एक, डॉक्टर लोगों को नियुक्ति के लिए या अपने प्रियजनों को देखने के लिए बुला रहे थे। तीस मिनट बीतने के बाद ही डॉ। शाह ने हैरी को बुलाया। 'हैरी अय्यर, ललिता अब तुम्हें देखने के लिए पर्याप्त है।'

'क्या समस्या थी?' हैरी ने कहा कि उसके ऊपर चलते हुए। 'क्या वह ठीक हो जाएगी? वौ कहा हे?' वह गलियारे में एक कमरे में चला गया जहां उसकी पत्नी थी।

जैसा कि मैं प्रतीक्षा क्षेत्र में बैठा था, सबसे खराब होने के डर से, मैंने चारों ओर देखा, डॉक्टरों को अपने रोगियों के साथ बातचीत करते हुए देखा - प्यार और करुणा के साथ - और मैंने उस वृत्ति के बारे में सोचा जो एक आध्यात्मिकता को कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। यह सेवा या निस्वार्थ सेवा में से एक है। मेरा दिमाग फरवरी में शुरू होने वाले समय में वापस चला गया, अस्पताल में कि हमारा समुदाय मीरा रोड, मुंबई में चलता है, और उन मानों को जो वहां काम कर रहे डॉक्टरों ने प्रेरित किया है। उनमें से बहुत से लोग बारसाना की पवित्र भूमि में तैनात थे, जो अपना समय, कौशल और दिल दे रहे थे

यह उनके वार्षिक नि: शुल्क चिकित्सकीय और नेत्र शिविर में सबसे अधिक जरूरत है। मुझे लंदन के मेरे एक दोस्त विनय रनिगा की कहानी याद आई, जो उस समय खुद एक डेंटल स्टूडेंट था, उसने मुझे शिविर के बारे में बताया।

डेंटल कैंप में भक्ति

नई दिल्ली के दक्षिण में दो घंटे की ड्राइव में बरसाना की भूमि, उन लोगों के लिए पवित्र है जो भक्ति योग का अभ्यास करते हैं। यह उन लोगों का घर है जिन्हें आध्यात्मिकता को अपने जीवन का ध्यान केंद्रित करने के लिए लाया गया है, जो निस्वार्थता और प्रेमपूर्ण सेवा के गुणों को आत्मसात करने के लिए है। हालांकि, इन बहुत से लोगों के पास सबसे अच्छी स्वास्थ्य प्रणाली नहीं है। उनमें से कई को चश्मे की आवश्यकता होती है क्योंकि वे देख नहीं सकते हैं, या दंत चिकित्सा की आवश्यकता नहीं है क्योंकि वे नहीं खा सकते हैं।

बरसाना डेंटल एंड आई कैम्प साल में कम से कम एक बार क्षेत्र के हजारों ग्रामीणों के लिए राहत प्रदान करता है, और विनय दंत शिविर में मदद करने के लिए आए थे।

दंत चिकित्सा शिविर प्रसिद्ध श्रीजी मंदिर से कुछ मिनटों की दूरी पर एक आश्रम का निर्माण करता है , जो सप्ताह के लिए एक पॉप-अप डेंटल क्लिनिक में है। शिविर से पहले सप्ताह में, कुछ स्वयंसेवक आस-पास के गांवों में जाते हैं, इस अवसर का विज्ञापन करते हुए ग्रामीणों को अपने स्वास्थ्य में सुधार करना होता है। शिविर सुबह आठ बजे शुरू होता है, लेकिन सुबह 4 बजे से, उनकी समस्याओं का समाधान करने के लिए पहले से ही सैकड़ों लोगों की कतार लग रही है।

जैसे ही शिविर शुरू होता है, कुछ दंत चिकित्सक मरीजों का एक संक्षिप्त मूल्यांकन करते हैं, जिससे उन्हें आवश्यक उपचार की एक हस्ताक्षरित शीट मिलती है। मरीजों को उसी हिसाब से विभागों में भेजा जाता है। कुछ को भरने की आवश्यकता होती है, दूसरों को दांत निकालने की आवश्यकता होती है और कुछ को ऊपरी और निचले डेन्चर के पूर्ण सेट की आवश्यकता होती है।

विनय ने मुझे बताया, 'मैं उस क्षेत्र में मदद कर रहा था जो बुजुर्ग रोगियों के लिए इन डेन्चर को बनाने से संबंधित है। लंदन में अपने प्रोफेसरों से भीख मांगने और समझाने के बाद, मुझे शिविर में भाग लेने के लिए अपने पाठ्यक्रम से कुछ समय निकालने की अनुमति दी गई थी। इस बिंदु तक, मैंने कभी भी एक डेंचर नहीं बनाया था, अकेले चालीस को हम एक सप्ताह में बनाने वाले थे। मुझे यह याद है कि मैं इन सहयोगियों से मिलना चाहता था, न कि केवल कौशल में, जिसमें वे दंत चिकित्सा में थे, बल्कि इन भौतिक रूप से गरीबी से जूझ रहे लोगों को उन्होंने जो प्यार दिया, वह उन्हें कुछ भी नहीं दे सकता था, लेकिन उनका हार्दिक आशीर्वाद।

'मैं सभी प्रक्रियाओं पर योग्य दंत चिकित्सकों द्वारा निर्देशित किया गया था, और थोड़ा शर्मिंदा था कि मुझे उन मूल शब्दों के बारे में नहीं पता था जो वे समझा रहे थे। कुछ अभ्यास सत्रों के बाद, मैंने फैसला किया कि मैं एक मरीज के लिए खुद डेंटल का एक सेट पूरा करना चाहता था, जो शुरू से अंत तक सभी चरणों पर काम कर रहा था। जब मैं नंगू से मिला था, तब विनय जारी था।

'नंगू बरसाना में पैदा हुई और ब्याही गई एक सत्तर वर्षीय महिला थी। उसने कभी गाँव नहीं छोड़ा था, और अपनी गायों और खेत में एक साधारण जीवन व्यतीत करती थी। जब भी वह मेरे पास आती थी, तो वह एक मामूली बैंगनी रंग की साड़ी पहनती थी, जिसका एक हिस्सा उसके सिर को ढंकने के लिए और एक नारंगी रंग का स्वेटर पहनता था। वह गरीबी में रहती थी, एक साधारण फूस के घर में, जिसके पास कुछ भी नहीं था, लेकिन यह स्पष्ट था कि उसके पास अपनी देवी श्रीमति राधारानी के लिए प्यार के रूप में एक गहरी संपत्ति थी।

" मैं लंदन से एक डेंटल स्टूडेंट हूं, " मैंने अपनी टूटी-फूटी हिंदी में उससे कहा। “मैं तुम्हें डेन्चर का एक सेट बनाने के लिए यहाँ हूँ। क्या तुम वह पसंद करोगी?"

'उसने सिर हिलाया और बिना किसी दांत के खाने में अपनी समस्याओं के बारे में बताया। आप उसकी आँखों में प्रशंसा देख सकते हैं और उसके दांत होने का क्या मतलब होगा। वह दीप्तिमान थी और मुझे उसकी दादी के प्यार से प्यार करती थी। क्योंकि हमारे पास साइट पर लैब तकनीशियन थे, एक प्रक्रिया जो आमतौर पर महीनों लगती थी, उसे केवल तीन दिनों के लिए छोटा कर दिया गया था। तीसरे दिन, नंगू को डेन्चर सौंपने का समय था।

'जब वह वापस कमरे में चली गई, तो आप उसके भीतर की आशंका को महसूस कर सकते थे। यह क्रिसमस या दिवाली पर अपने उपहारों को खोलने के लिए उत्साहित बच्चे की तरह था। मैंने पहले उसके मुँह में ऊपरी दाँत की कोशिश की और फिर निचले हिस्से की। मैंने जो देखा, उस पर मैं हतप्रभ था। उसके निचले दांत उसके ऊपरी दांतों के सामने थे। "मैं क्या करूँ?" मैंने अन्य वरिष्ठ दंत चिकित्सकों में से एक को पछाड़ दिया जो I से अधिक अनुभवी थे।

'वह आगे आसन कर रहा है। आपको उसे इसकी आदत पड़ने देने की जरूरत है, 'उन्होंने शांति से अपने मरीज का इलाज करते हुए कहा। दांत नहीं होने के वर्षों के बाद, नंगु को खाने के लिए अपने निचले जबड़े को आगे बढ़ाने की आदत हो गई थी, लेकिन इसे सही जगह पर लगाने में मदद करके उसे ठीक किया जा सकता था।

भगवान का शुक्र है! मैंने सोचा। हालांकि यह स्वेच्छा और सेवा था, और इसमें कोई मौद्रिक दबाव शामिल नहीं था, फिर भी मुझे यह सुनिश्चित करने के लिए बहुत प्रतिबद्धता महसूस हुई कि नंगु को दांतों का एक अच्छा सेट मिला है। मैं सोच सकता था कि यह महिला मेरी अपनी दादी की तरह है!

विनय ने कहा, "कुछ समय बाद, उसका निचला जबड़ा गिर गया और दांत साफ हो गए।" 'मैंने उसे बैठने के लिए बगीचे की कुर्सी से उठने में मदद करने के लिए उसका हाथ पकड़ रखा था। फिर, यह एक अस्थायी दंत चिकित्सा क्लिनिक था! मैंने धीरे से उसे एक दर्पण के पास ले जाने में मदद की जो कमरे के बगल में खुले आंगन में लटका हुआ था। मैंने उससे कहा कि हम चलते चलते अपनी आँखें बंद कर लें। जैसा कि वह आईने के सामने खड़ा था, मैंने उससे कहा कि उन्हें खोलें। पंद्रह साल में पहली बार वह चमकदार नए दांत देख रही थी। उसने अपने दांतों को एक साथ बांध लिया, सावधानी से उसके काटने की आदत डालने की कोशिश की। आंसू उसके चेहरे को नीचे गिरा रहे थे क्योंकि वह आईने के करीब चली गई थी, जिससे कुछ धूल उड़ गई थी। मैं मदद नहीं कर सकता था लेकिन रोना भी। वह आईने के बगल में सीढ़ियों पर बैठ गई और मैं उसके बगल में बैठ गया। उसने स्नेह से मेरे बालों को सहलाया और मैंने उसका आशीर्वाद पाने के लिए हाथ जोड़ लिए। "यह आप के लिए क्या महत्व रखता है?" मैंने उससे पूछा। “इसका मतलब है कि मैं ठीक से चबाकर खा सकता हूं। इसका मतलब है कि रात में मेरा पेट भरा

जा सकता है, "उसने कहा कि वह मुस्कुराया और उसकी आँखें चमक गईं। मेरे लिए यह दिल को छूने वाला क्षण था, यह जानने के लिए कि मेरी सेवा ने उनके जीवन में कुछ मूल्य जोड़ दिया है। '

सेवा

तो विनय को क्या परोसना है? दूसरों की मदद करने के लिए अपने जीवन में आध्यात्मिकता लागू करने वाले सभी लोगों को क्या ड्राइविंग है? जब हम स्वयं से और परमात्मा से जुड़ते हैं, तो हमारी समझ, मूल्य और प्रतिमान बदल जाते हैं। जब हम ईमानदारी से आध्यात्मिकता का अभ्यास करते हैं, तो हम जीवन का एक उच्च परिप्रेक्ष्य प्राप्त करते हैं। हम समझते हैं कि खुद के लिए जीने से मन और इंद्रियों को संतुष्ट करने की क्षमता है, लेकिन हमारे दिलों की गहरी कोर नहीं।

जब हम सतही जीवन जीते हैं, खुद की सेवा के लिए समर्पित होते हैं, तो हम सर्फर की तरह होते हैं: लहरों की सवारी करना, लेकिन यह देखना नहीं कि उनके नीचे क्या है। हम ऐसा करके अपनी खुद की जरूरतों और चिंताओं को पूरा कर सकते हैं, लेकिन हम वास्तव में कभी भी पूरे नहीं होंगे। हालाँकि, जब हम आध्यात्मिकता का अभ्यास करते हैं, तो हम गोताखोरों की तरह बन जाते हैं: हम अपने आप को अशांत लहरों के नीचे डुबो देते हैं, ताकि सुखवादी आदर्शों से परे एक गहराई तक जा सकें। वह गहरा आनंद तभी संभव है जब कोई दूसरों की सेवा करने के लिए प्यार महसूस करे। और वह प्यार कैसे बरकरार है? अध्यात्म के माध्यम से ईश्वर से जुड़ा रहा। भगवान के लिए प्यार तीन चीजों से बना है:

> *सही कार्रवाई*: हमें सही कार्रवाई के माध्यम से अपने प्यार का इजहार करना चाहिए। हमें इस तरह से व्यवहार और कार्य करना चाहिए जो आध्यात्मिक सिद्धांतों के अनुरूप हो।

- *सही इरादा*: हमारा इरादा निस्वार्थ होना चाहिए। जब हम अपनी सेवा के बदले में अपने लिए कुछ चाहते हैं, जैसे कि प्रतिष्ठा या धन, तो हमारे इरादे कलंकित हो जाते हैं। जिस तरह कई बार पानी को आसवित करने से यह साफ हो जाता है, हमारे इरादों की लगातार जाँच करने से यह शुद्ध हो जाता है।
- *राइट मूड*: हमें इस तरह से सेवा करनी चाहिए जो हमारे विकास के लिए अनुकूल हो। सेवा करना क्योंकि 'हमें' या 'क्योंकि' सही काम करना है 'अच्छा है, लेकिन यह हमारे दिल की गहराई से सेवा करने जैसा नहीं है।

जब वह प्यार हमारे दिलों के भीतर होता है, तो वह मिट जाता है और स्वाभाविक रूप से दूसरों को देना चाहता है। मैंने एक बार एक संत को भौंरे का उदाहरण सुना।

'एक बार एक भौंरा उड़ रहा था और उसने शहद का एक खुला जार देखा। उत्साह से बाहर, यह जार में गोता लगाने का फैसला किया, पूरी तरह से स्वादिष्ट, चिपचिपा तरल के साथ खुद को कवर किया। जैसे ही यह जार से बाहर निकला, यह अन्य सभी भौंरों को बताने के लिए दौड़ा, जो कि हुआ था, और इस प्रक्रिया में, शहद की कुछ बूंदें अन्य सभी मधुमक्खियों के मुंह से बाहर उड़ने लगीं। अपने सभी दोस्तों के लिए, यह अविश्वसनीय था। वे उस एक मधुमक्खी के उत्साह और कार्यों के कारण सिर्फ शहद प्राप्त कर रहे थे। इसी तरह, जब हमें परमेश्वर से गहरा प्यार होता है, तो हमारे लिए यह स्वाभाविक हो जाता है कि हम उसे सभी के साथ साझा करना चाहते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि ईश्वर से जुड़े व्यक्ति के दिल में दया और उमंग होती है। जो व्यक्ति भगवान के प्रति सच्चा प्रेम अनुभव कर रहा है, उसका असली लक्षण यह है कि वे करुणा का अनुभव करते हैं और दुख की पीड़ा जो लोग इस दुनिया से गुजरते हैं, 'संत ने कहा।

इसी तरह, यीशु मसीह ने बाइबल में कहा था, 'सर्वोच्च आज्ञा यह है कि अपने ईश्वर को सभी अपनी आत्मा और सभी अपने दिलों और अपने सभी दिलों से प्यार करो।' फिर उसने कहा कि परमेश्वर से प्यार करने की सबसे बड़ी आज्ञा का पालन करने के कारण हम 'अपने पड़ोसी से अपने आप को प्यार करना' शुरू करते हैं। इसका मतलब यह है कि जब हम आध्यात्मिक रूप से

मन लगाते हैं और भगवान के प्यार का अनुभव करते हैं, तो हम दूसरों के दर्द के लिए दया महसूस करते हैं। संस्कृत में इसे *परा दुखा* कहा जाता है , जो दूसरों के दर्द को महसूस करता है। आधुनिक दुनिया में, लोग कभी-कभी *पैरा सुखी* बन जाते हैं , जहां वे दूसरों के दर्द को देखकर आनंद लेते हैं। हालाँकि, सच्ची करुणा आध्यात्मिकता से उपजी है।

मैं उस दर्द को समझ सकता था जो हैरी को महसूस हो रहा था, लेकिन मैं *पैरा दुखी* के स्तर पर नहीं था , जो वास्तव में दूसरों के दर्द को महसूस करता है। फिर भी, मैंने उसे सांत्वना देने का प्रयास किया और उसे इसके माध्यम से सांत्वना के शब्द दिए

तनावपूर्ण समय। जब मैं वेटिंग एरिया में बैठा तो कई तनावपूर्ण समय बीत गए। मैं सबसे बुरे के बारे में सोच रहा था जो हो सकता है और प्रार्थना की कि मेरे दिमाग का अनुमान गलत हो।

'मिस्टर दास? श्री गौर गोपाल दास? ' डॉ। शाह ने कहा। 'हैरी और ललिता आपको उनके कमरे में देखना चाहेंगे।' मैंने अपने चारों ओर अपने भूरे रंग के सूती शॉल को गुदगुदाया और लिपटे, या तो मुझे भारी एयर-कंडीशनिंग या अवचेतन रूप से उन खबरों से बचाने के लिए, जो मैं सुनने वाला था। मैं 116 कमरे में उदास गलियारे से नीचे चला गया, दरवाजा खटखटाया और धीरे से अपना हैंडल घुमाया।

ललिता बिस्तर पर लेटी हुई थी और हैरी उसकी तरफ था, एक छोटे से स्टूल पर बैठे हुए उसका हाथ पकड़े हुए था। कमरे में मौजूद नर्स ने खुद को बहलाया ताकि वे अपनी खबर साझा कर सकें। मैं उनके सामने अजीब तरह से खड़ा था।

'हमारे पास आपके साथ साझा करने के लिए कुछ समाचार हैं,' हैरी ने कहा। मुझे खुशी थी कि मैं एक अस्पताल में था, क्योंकि मेरा दिल तेजी से मेरे शरीर के चारों ओर रक्त पंप कर रहा था जितना मैं सोच सकता था। 'लेकिन यह वह नहीं है जो आप सोचते हैं।'

उन्होंने ललिता को संभालने दिया। 'हैरी और मैं लंबे समय से एक बच्चे के लिए कोशिश कर रहे थे, और आज मुझे खबर मिली कि जिस गहन सुबह-बीमारी से मैं पीड़ित था, वह वास्तव में एक अच्छा संकेत है। हैरी और मैं एक बच्चे की उम्मीद कर रहे हैं! '

मैंने बहुत राहत की सांस ली और हैरी, उसकी माँ और ललिता को बधाई देते हुए उन्हें बधाई दी, क्योंकि वे मुस्कुराए और बेकाबू होकर हँसे।

अस्पताल, जो कुछ ही समय पहले अंधेरा और नीरस लग रहा था - मौत और बीमारी का एक स्थान अब एक ऐसी जगह में तब्दील हो गया था जो नए जीवन की पेशकश कर रही थी।

उस दिन अस्पताल के कमरे में मैंने जो आनंद लिया उसका स्वाद इस दुनिया से बाहर था। यह अप्राप्य था - दूसरा, शायद, केवल एक दूसरे के लिए: ललिता का अविश्वसनीय सांभर।

सारांश:

संस्कृत में सेवा को सेवा कहते हैं। हमारे सेवा में आध्यात्मिक तत्व जोड़ने से इसे और अधिक पूरा किया जा सकता है। भगवान से हमारे संबंध के आधार पर, हम अपने कौशल और क्षमता का उपयोग दूसरों की सेवा करने के लिए करते हैं। हमने

- बरसाना डेंटल कैंप में विनय के बारे में जाना।
  आध्यात्मिक अभ्यास से सेवा आती है: 'जो व्यक्ति परमेश्वर के प्रति सच्चा प्रेम अनुभव कर रहा है, उसका असली लक्षण यह है कि वे अनुभव करते हैं
-

इस दुनिया में लोग जिस पीड़ा से गुजरते हैं, उसके लिए करुणा और दर्द। '

- हमें सही कार्य करना है, सही इरादे से और सही मनोदशा में इसे आध्यात्मिक रूप में वर्गीकृत करना है।

लेखक का नोट

9 मई 2017 को, मुझे सुश्री वैशाली माथुर, कार्यकारी संपादक और पेंगुइन रैंडम हाउस इंडिया में अधिकार और भाषा प्रकाशन के प्रमुख का फोन आया। उसने मेरे कुछ वीडियो ऑनलाइन देखे थे और मुझे उनके साथ एक पुस्तक लिखने की संभावना तलाशने की इच्छा थी। यह मेरे लिए रोमांचक लग रहा था! मैं हमेशा लोगों के जीवन में उनकी सोच को फिर से परिभाषित करने में

मदद करने की कोशिश कर रहा था। मैं दो दशकों से अपने भाषण और व्याख्यान के माध्यम से ऐसा करने की कोशिश कर रहा था, और अब यहाँ मेरे उद्देश्य को अगले स्तर पर ले जाने का एक सुनहरा अवसर था।

स्वाभाविक रूप से, मैं सीधे हां कहना चाहता था, लेकिन मेरे भीतर कुछ था जो मुझे वापस पकड़ रहा था। मैंने उसे एक विशिष्ट उत्तर दिया, 'देखते हैं। मैं जल्द ही आपके पास वापस आऊंगा, 'जो कि, हर्ष में, उसके लिए निराशाजनक रहा होगा। मेरा आरक्षण इस तथ्य से आया है कि मैं लेखक नहीं हूं। कुछ साल पहले मैंने जो लेख और कविताएँ लिखी थीं, उनके अलावा, कलम का उपयोग प्रबंधकीय दस्तावेजों और मेरी डायरी और रिकॉर्ड के लिए कीबोर्ड पर हस्ताक्षर करने के लिए किया गया था।

कुछ दिनों बाद, उत्साह बसने के बाद और मैंने इस प्रस्ताव को कुछ गंभीर विचार देना शुरू किया, मुझे लंदन में एक पुराने मित्र, श्रुति धर्म दास का फोन आया। मेरी ऑनलाइन उपस्थिति बढ़ने से बहुत पहले वह मेरा शुभचिंतक था । नीले रंग में से, वह अब मुझे याद दिलाने के लिए फोन कर रहा था कि मुझे एक किताब लिखने की जरूरत है। उन्होंने कहा, "यह आपके लिए अगला कदम है।" 'एक वक्ता के पास अपनी बातों के पूरक के लिए एक पुस्तक होनी चाहिए, क्योंकि इससे उसके श्रोताओं को वास्तव में लाभ होगा। वे फिर अपनी बात उनके साथ घर ले जा सकते हैं! और लिखना किसी के लिए बहुत कठिन नहीं होना चाहिए जो नियमित रूप से बोलता है, वैसे भी। ' मुझे उसकी तरह के शब्दों से चापलूसी महसूस हुई।

लेखन में अनुभव की कमी मेरे लिए एकमात्र मुद्दा नहीं था। मैं दुनिया भर में बोलने के लिए बड़े पैमाने पर यात्रा करता हूं। मुझे पता था कि एक किताब लिखने के लिए मुझे ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होगी, जो मुझे दुनिया में पेश करने के बारे में गहराई से सोचने के लिए एक स्थान पर आधारित होगी। हालांकि, इसका मतलब होगा कि बहुत से बोलने की व्यस्तता को रद्द करना, कई लोगों को निराश करता है। यह तब था, जैसा कि मैंने ऑनलाइन स्क्रॉल किया, कि मैं सर रिचर्ड ब्रैनसन के एक उद्धरण पर आया हूं, 'यदि कोई आपको एक अद्भुत अवसर प्रदान करता है, और आपको यकीन नहीं है कि आप ऐसा कर सकते हैं, तो हाँ कह सकते हैं, तो सीखें कि यह कैसे करना है।

बाद में।' वह एक संकेत था; मैं अपनी प्रतिक्रिया में और देरी नहीं कर सकता। मैंने उसके प्रस्ताव की पुष्टि करने के लिए सुश्री माथुर को फोन किया: मैं एक लेखक होने की कोशिश करने जा रहा था।

जैसा कि आप इस पुस्तक से जानेंगे, मैं एक शहर में जाग सकता हूं और दूसरे में सो सकता हूं। अपने उद्देश्य को साझा करने के लिए यात्रा करना मैं कौन हूं इसका एक हिस्सा बन गया है। जैसे-जैसे ग्रीष्म ऋतु पतझड़ में बदल गई और मानसून बसने लगा, किताब लिखने की सोच में कमी आ गई। यह उस वर्ष के दिसंबर में था जब मैंने अपने पूरे जीवन में सीखे गए पाठों का ध्यान और गहराई से देखने के लिए महीने का समय लिया।

ऐसा करते हुए, मैंने वर्षों में सीखी कई कहानियों और सिद्धांतों को कागज पर रखा गया। लेकिन उन्हें कैसे जोड़ा जाए, मुझे आश्चर्य हुआ। मैंने एक साथ दो पात्रों, हैरी और ललिता अय्यर के साथ एक ही कहानी में इतने सारे अलग-अलग व्यक्तियों के साथ अपने संबंधों को बुनने का फैसला किया। उनकी आधुनिक यात्रा बहुतों की यात्रा है। जीवन एक सफर है। हालाँकि, यदि हम दूसरों की गलतियों और सर्वोत्तम प्रथाओं से सीख सकते हैं, तो हम अपनी यात्रा को सार्थक और आनंदमय बना सकते हैं। लेखन के दौरान, मैंने महसूस किया कि यह बात देने से बहुत कठिन है, लेकिन मैं इस तथ्य के साथ भी आया हूं कि अगर मैं दूसरे के जीवन में कुछ अर्थ योगदान कर सकता हूं, तो मैं चुनौती लेने के लिए तैयार हूं। मेरी एकमात्र प्रार्थना है कि यह पुस्तक पाठकों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए ईश्वर का आशीर्वाद है।

APPENDIX 1

क्षमा कार्यपत्रक

1. कारण की पहचान करें

उस व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप क्षमा करना चाहते हैं, और जो आप उन्हें क्षमा करना चाहते हैं। अब वापस बैठो और आराम करो। साँस लें, कुछ सेकंड के लिए अपनी सांस को रोकें, और साँस छोड़ें। यह अभ्यास बहुत सारी भावनाओं को मुक्त कर सकता है - इसे स्वाभाविक रूप से आने दें ।

इसे नीचे स्पेस में लिखें।

उदाहरण के लिए

'मैं सैम को अपने सभी दोस्तों के सामने अपनी आवाज उठाने के लिए माफ करना चाहता हूं।'

.....
.....

.....
.....

.....
.....

2. दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से स्थिति को देखें

अपने आप को दूसरे व्यक्ति के जूते में रखो। स्थिति के बारे में सोचने की कोशिश करें और समझें कि उन्होंने इस तरह से आपका इलाज क्यों किया होगा। व्यक्ति के इरादे को समझना महत्वपूर्ण है और उन्होंने जिस तरह से आपके प्रति काम किया है, उसमें क्यों हो सकता है। जब हम इस कारण को समझते हैं कि व्यक्ति ने उस तरह से कार्य क्यों किया होगा, तो यह हमारे लिए क्षमा करना आसान बना सकता है।

उदाहरण:

'सैम उस दिन तनावग्रस्त लग रहा था। मुझे लगता है कि वह कुछ पारिवारिक मुद्दे रहे होंगे। यही कारण हो सकता है कि उन्होंने मुझसे असामान्य तरीके से बात की। '

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

3. दूसरे व्यक्ति के विचारों की पुष्टि करें

इस बात की पुष्टि करने के लिए कि एक निश्चित तरीके से आपके प्रति कार्य करने पर व्यक्ति के विचार क्या थे, आप निम्नलिखित चीजों में से एक कर सकते हैं।

a) व्यक्ति को सीधे दृष्टिकोण दें। उनकी विचार प्रक्रिया को समझने के लिए चातुर्य का उपयोग करें। एक सामान्य बातचीत से यह पता चल सकता है कि उन्होंने जिस तरह से काम किया, वह क्यों किया। नोट: आप इस बैठक में एक अपमानजनक रवैये के साथ नहीं जाना चाहते हैं, क्योंकि यह भावनात्मक हो सकता है।
b) किसी से बात करें जो उस व्यक्ति की वर्तमान स्थिति को समझने में आपकी मदद कर सके; यह परिवार का सदस्य या उस व्यक्ति का करीबी दोस्त हो सकता है।
c) यदि A और B संभव नहीं है, तो तब तक प्रतीक्षा करें जब तक अधिक खुलासा नहीं हो जाता। समय को और अधिक प्रकट होने दें।

इसे नीचे स्पेस में लिखें।

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

4. भविष्य में आने वाली कठिनाइयों, लेकिन इस व्यक्ति को क्षमा करने के लाभों को देखने का भी प्रयास करें

किसी को माफ़ करने की कोशिश करते समय, ऐसी परिस्थितियाँ और भावनाएँ हो सकती हैं जो आपके दिमाग में फिर से पनप सकती हैं और पूरी तरह से मुश्किल हो जाती हैं।

आपको चोट, गुस्सा, अन्याय लग रहा होगा, जो भी हो, इसे नीचे लिखें। उस भावना को जाने देने के लाभों के साथ, चोट की भावनाओं का प्रतिकार करें।

उदाहरण:

'मुझे लगता है कि सैम को माफ करना कठिन होगा क्योंकि मैं जानता हूं कि मैंने इस स्थिति में कुछ भी गलत नहीं किया। इस तथ्य को नजरअंदाज करते हुए कि मैं सही था और उसे माफ करना मेरे लिए मुश्किल होगा। हालांकि, यह हमारे रिश्ते को बढ़ने में मदद करेगा, इसलिए यह सही काम है। '

.....

.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

5. उन सभी अच्छी चीजों को याद रखें जो व्यक्ति ने आपके लिए की हैं

व्यक्ति ने आपके लिए किए गए सभी अच्छे कामों को याद करते हुए उन्हें माफ करने में आपकी यात्रा में मदद मिलेगी।

उदाहरण के लिए:

'मैं सैम को माफ करना चाहता हूं क्योंकि इसका मतलब यह होगा कि जब मैं उससे बात करूंगा, तो मैं अब असहज महसूस नहीं करूंगा और अपने दिमाग में घटना को फिर से दोहराऊंगा। मैं सब कुछ के लिए बहुत आभारी हूं जो सैम ने मेरे लिए वर्षों से किया है। '

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

6. सोचिए कि क्षमा करने के बाद आप कैसे जीना चाहते हैं

- क्षमा करो और भूल जाओ। (इसलिए व्यक्ति पर फिर से भरोसा करें।)
- क्षमा करें, निगरानी करें और फिर भरोसा करें। (यह देखने के लिए देखें कि क्या व्यक्ति ने उन पर फिर से भरोसा करने से पहले अपने व्यवहार में सुधार किया है)
- क्षमा करना और भरोसा नहीं करना। (आप व्यक्ति को क्षमा कर सकते हैं, लेकिन अब उनके साथ एक भरोसेमंद रिश्ता तय नहीं कर सकते।)
- क्षमा करें और कार्रवाई करें। (आप व्यक्ति को माफ कर सकते हैं और कार्रवाई करने की आवश्यकता है, या तो कानूनी या व्यावहारिक। उदाहरण: आप अपने पति को धोखा देने के लिए माफ कर सकते हैं, लेकिन आप अभी भी अलग जीवन जीने का फैसला कर सकते हैं।)

नीचे दिए गए स्थान में, लिखें कि आप व्यक्ति को माफ करने के बाद कैसे जीना चाहते हैं और आप इस तरह से क्यों जीना चाहते हैं।

उदाहरण:

'मैं क्षमा करने जा रहा हूं और यह भूल जाऊंगा कि दूसरे दिन जेम्स ने मुझसे कैसे बात की, क्योंकि यह एक दुर्लभ घटना थी जिसमें जेम्स उसका सामान्य, विनम्र स्व नहीं था।'

.....
.....

.....
.....

.....
.....

7. अपनी क्षमा की पुष्टि देखें।

आपको नोट करना चाहिए:

- जिस व्यक्ति को आप क्षमा करना चाहते हैं, और जिसे आप उन्हें क्षमा करना चाहते हैं।
- दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से स्थिति (आपकी राय में)। अपने प्रति दूसरे व्यक्ति की मंशा
- की पुष्टि करें।
- व्यक्ति को क्षमा करने की कोशिश में आने वाली कोई भी कठिनाई। वह सभी
- अच्छी चीजें जो व्यक्ति ने आपके लिए की हैं।
- चाहे आप क्षमा करना और भूल जाना चाहें; क्षमा करें और विश्वास नहीं; क्षमा करें, निगरानी करें और फिर भरोसा करें; या क्षमा करें और कार्रवाई करें।

APPENDIX 2

इकिगई वर्कशीट

उद्देश्य की पहचान करना

1. ऐसा काम / कौशल लिखें जिसे आप करना पसंद करते हैं और जिसमें आप अच्छे हैं।

आप क्या प्यार करते हैं: जब आप कुछ करना पसंद करते हैं, तो यह आपको उत्तेजना दे सकता है, भले ही आप इसे करने के लिए भुगतान न कर रहे हों। अपने जीवन में उस समय को प्रतिबिंबित करें जब आपने ऐसा महसूस किया हो। क्या इन यादों में एक सामान्य धागा है जो उनके माध्यम से चल रहा है

आप किस चीज में अच्छे हैं: यह समझने के लिए कि क्या आप किसी चीज में अच्छे हैं, अपने आसपास के लोगों से ईमानदार प्रतिक्रिया प्राप्त करें। उदाहरण के लिए, यदि आपको लगता है कि आप सार्वजनिक बोलने में अच्छे हैं, तो क्या आपके आसपास के लोगों को लगता है कि आप बोलने में अच्छे हैं?
क्या लोग आपको सलाह दे रहे हैं कि आप उनके क्षेत्र में विशेषज्ञों को ऐसी सलाह दें?

.....
.....

.....
.....

2. क्या आप अपने जुनून से जीवन बना सकते हैं?

कुछ लोग प्यार करने के लिए भुगतान नहीं करना चाहते हैं। यह ठीक है! हालांकि, कई लोग मृत-अंत की नौकरियों में काम कर रहे हैं, जबकि वे एक ऐसे जीवन के बारे में सपने देखते हैं जिसमें वे अपने उद्देश्य के लिए पूरी तरह से समर्पित हैं। लेकिन पूर्ण समर्पण जीवन की व्यावहारिकताओं को भी ध्यान में रखता है! आप में से बहुत से ऐसे बच्चे हो सकते हैं जिनकी ट्यूशन फीस चुकानी पड़ती है; या बंधक जो किसी का इंतजार नहीं करते। कृपया नीचे दी गई जगह का उपयोग करें कि आप जो प्यार करते हैं उसे करने के लिए आपको भुगतान कैसे मिल सकता है।

.....
.....

.....
.....

.....
.....

3. क्या आप अपने जुनून को उद्देश्य में बदल सकते हैं?

सबसे खुश लोग वे हैं जो दूसरों की मदद कर रहे हैं। क्या यह जुनून आपको दुनिया में योगदान करने में मदद करता है? आपका जुनून आपके लिए है, लेकिन एक बार जब आप यह पता लगा लेते हैं कि दूसरों की सेवा करने के लिए इसका उपयोग कैसे करना है, तो यह आपका उद्देश्य बन जाता है।

आप तीन R में से किसी एक का उपयोग करके अपने जुनून को अपने उद्देश्य में बदल सकते हैं:

प्रासंगिकता: क्या आपका जुनून दूसरों की मदद करने के लिए सीधे प्रासंगिक है? उदाहरण के लिए, एक शिक्षक होने के नाते एक पुरस्कृत पेशा हो सकता है: आप युवा दिमाग को समृद्ध करते हुए, साथ ही साथ जीविकोपार्जन कर सकते हैं।

संसाधन: क्या आपकी स्थिति आपको दूसरों को मदद करने के लिए इसके लाभों का उपयोग करने की अनुमति देती है? परिवर्तन को प्रभावित करने के लिए यह आपकी स्थिति हो सकती है, परोपकार या अपने नेटवर्क के साथ मदद करने के लिए आपका धन दिलों को बदलने के लिए।

अपने समय के अवशेष: आपकी स्थिति आपको लचीलापन दे सकती है, यह करने के लिए कि आपके दिन-प्रतिदिन के काम के बाहर जो आप भावुक हैं, उसे करने का समय है । ऐसे बहुत से लोग हैं जो पूरे दिन कार्यालय में काम करते हैं, लेकिन बाद में बेघरों की सेवा करते हुए जीवित हो जाते हैं।

मुझे इस बात पर जोर देना चाहिए कि इसका उद्देश्य 'दुनिया को बदलने' के लिए एक शानदार बयान नहीं है। इसका मतलब यह हो सकता है कि दुनिया को एक छोटे से तरीके से बदलने के लिए भव्य इरादे हों। वह छोटा सा योगदान मदद करने के लिए एक साथ काम करने वाले लोगों के बड़े नेटवर्क में खिला सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आप बेघरों की मदद करना चाहते हैं, तो क्या आप किसी ऐसे संगठन या समूह से जुड़ सकते हैं जो आपके साथ प्रतिध्वनित हो?

नीचे दिए गए स्थान का उपयोग करके, कृपया पहचानें कि आप दूसरों की सेवा करने के अपने जुनून का उपयोग करने के लिए कैसे तैयार हैं।

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

आम संघर्ष जो आपकी ikigai खोजने से आपको वापस पकड़ते हैं:

- मेरी वर्तमान नौकरी अच्छी तरह से भुगतान करती है,
- मैं इसे नहीं दे सकता। मुझे नहीं पता कि कहां से शुरू
- करूं।
- मुझे नहीं पता कि अगर मैं प्यार करता हूँ तो मुझे भुगतान करना काफी अच्छा है। मुझे अपने परिवार का समर्थन नहीं है।

ये सामान्य कारण हैं कि लोग अपनी ikigai को खोजने में विफल क्यों होते हैं।

नीचे लिखें कि आपको क्या लगता है कि आपके संघर्ष हो सकते हैं, और इन पर काबू पाने के तरीकों की पहचान करें।

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

प्रारंभ में, आप उस काम को करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं जिसे आप पूर्णकालिक प्यार करते हैं । हालाँकि, आप अपने खाली समय में इस पर काम करके शुरू कर सकते हैं।

आपकी इकाइ की पुष्टि

अब जब आपको अपनी ikigai मिल गई है, तो किसी ऐसे व्यक्ति से पुष्टि करें जो आपका मित्र है, जो उस क्षेत्र का विशेषज्ञ है, और जिसके दिल में आपके सबसे अच्छे हित हैं। हर कोई एक 'विशेषज्ञ' के साथ दोस्त नहीं है, आप बहस कर सकते हैं। लेकिन उन लोगों से पूछने से सावधान रहें, जिन्हें उन विषयों की कोई समझ नहीं है जो आपकी रुचि रखते हैं। एक डॉक्टर आपको यह नहीं बता सकता है कि आपकी कार में क्या गलत है, और एक मैकेनिक आपको यह नहीं बता सकता है कि आपको खांसी क्यों है।

नीचे दिए गए स्थान पर, ध्यान दें कि आपके द्वारा पूछे गए लोगों ने आपके ikigai निष्कर्षों के बारे में क्या कहा है।

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

स्वीकृतियाँ

मैं उनकी दिव्य अनुग्रह एसी भक्तिवेदांत स्वामी श्रील प्रभुपाद के प्रति अपनी ईमानदारी से कृतज्ञता ज्ञापित करता हूं, जिनकी शिक्षाएं मेरे जीवन को जीने के तरीके का आधार रही हैं। मेरे अपने आध्यात्मिक गुरु, राधानाथ स्वामी, जो ईमानदारी और अच्छे चरित्र के जीवन जीने में मेरी प्रेरणा और उदाहरण रहे हैं, ने मुझे इन शिक्षाओं को प्रदान किया। उन्होंने न केवल मुझे इस पुस्तक को लिखने के लिए प्रोत्साहित किया, बल्कि शांतिपूर्ण गोवर्धन इकोविलेज में मेरे रहने की सुविधा भी दी, ताकि मैं इसे बिना किसी विचलित किए पूरा कर सकूं। मेरा असीम धन्यवाद!

इस प्रयास के लिए मुझे जो सहायता चाहिए, वह प्रदान करने के लिए गोवर्धन एकोविलेज के निदेशक गौरांग दास और वहां के सभी निवासियों को धन्यवाद।

मेरे सीखने में गोविंदा दास, राधा गोपीनाथ दास, श्यामानंद दास, सनत कुमार दास, श्रीतुर्धर्म दास, प्रणवबंधु दास, गौरांगा दास, सिक्सकस्तकम दास, व्रज विष्णु दास और शुभा विलास दास के प्रति मेरी गहरी कृतज्ञता है। रास्ते भर मेरा हौसला बढ़ाते रहे।

लंदन के विनय रानीगा और भाविक पटेल ने पुस्तक की अवधारणा से बहुत सहायता और समर्थन प्रदान किया। उनके बिना यह किताब केवल एक सपना होता और मैं उन्हें उन सभी के लिए पर्याप्त धन्यवाद नहीं दे सकता जो उन्होंने मेरे लिए किया है।

प्रेम किशोर दास, चैतन्य रूपा दास, राधेशलाल दास, प्रतीक कपूर, यशवंत कुलकर्णी, प्रियव्रत मफतलाल, सागर वाडेकर, माबिक थापा, परेश कोचरेकर और श्यामगोपाल श्रॉफ को मेरे प्रयासों के लिए मेरे सतत समर्थन के लिए धन्यवाद।

उन सभी के लिए विशेष धन्यवाद जिन्होंने मुझे अपनी कहानियों को साझा करने की अनुमति दी। उन्होंने पुस्तक के संदेशों को जीवन में उतारा। डॉ। मुकुंद शानबाग, श्रीमती पवित्रा शानबाग, गंधर्विका और उनके परिवार, श्री स्नेहल अंसारिया और श्रीमती किरण अंसारिया के साथ-साथ उनके बेटे, साईराज और ब्रिगेडियर सुनील कुमार एनवी के लिए विशेष रूप से धन्यवाद भारतीय सेना से विस्मयकारी कहानियों के लिए, और हितेश कोटवानी के लिए। रथयात्रा की कहानी।

मैं कवर फोटो शूट करने के लिए और सत्य गोपीनाथ दास और चैतन्य थरवाला की मदद के लिए सत्य गौड़ और उनकी टीम का आभारी हूं

ग्राफिक्स।

सुश्री उदित्ना कुमार के प्रयासों के साथ, यह वैशाली माथुर की संपादकीय विशेषज्ञता थी, जिसने किताब को देखने के तरीके को ठीक करने और आकार देने में मदद की । मिस रचिता राज और सुश्री चनप्रीत खुराना को उनकी कॉपी-एडिटिंग के लिए और पेंगुइन रैंडम हाउस में सभी को धन्यवाद, जिन्होंने ऐसा करने में मदद की।

राधा गोपीनाथ मंदिर, मुंबई के सभी आश्रम और सामुदायिक सदस्यों की प्रेरणा, प्रोत्साहन और समर्थन के लिए धन्यवाद, जहां मैं रहता हूं, और भक्तिवेदांत मनोर, लंदन के आश्रम और सामुदायिक सदस्य, जहां मैं भारत के बाहर सबसे अधिक समय बिताता हूं।

निस्वार्थ प्रेम, आशीर्वाद और अपने माता-पिता, परिवार, दोस्तों और शुभचिंतकों के समर्थन के बिना , मेरा प्रयास बेकार होगा। आप सभी को धन्यवाद!

आप सभी का शुक्रिया जो मुझे ऑनलाइन फॉलो करते हैं। यह हर लाइक, कमेंट और शेयर की वजह से है कि मुझे अपने विचारों को लिखने का मौका मिला।

अंत में, मैं इस पुस्तक के सभी पाठकों -आप सभी को धन्यवाद देता हूं । यह आपकी वजह से है कि मुझे जीवन के माध्यम से अपनी यात्रा के बारे में अपनी वास्तविकताओं को सामने

लाने का अवसर मिला है। मुझे आशा है कि आप अपने शिक्षकों द्वारा मुझे दिए गए ज्ञान को पारित करने के लिए मेरे विनम्र प्रयास का आनंद लेंगे।

शुरुवात

बातचीत शुरू होने दो...

पेंगुइन Twitter.com@penguinbooks का पालन करें

हमारी सभी कहानियों YouTube.com/penguinbooks के साथ अद्यतित रहें

अपने ' Pinterest ' को 'पेंगुइन बुक्स' पिन करें

जैसे Facebook.com/penguinbooks पर Like पेंगुइन बुक्स '

लेखक और के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें
इस तरह के और अधिक कहानियाँ पेंगुइन की खोज करें

पेंगुइन ANANDA

ब्रिटेन | कनाडा | आयरलैंड | ऑस्ट्रेलिया
न्यूजीलैंड | भारत | दक्षिण अफ्रीका पेंग्विन बुक्स उन कंपनियों के पेंगुइन रैंडम हाउस समूह का हिस्सा है जिनके पते Global.penguinrandomhouse.com पर देखे जा सकते हैं ।

Penguin Random House India

यह संग्रह 2018 प्रकाशित हुआ

कॉपीराइट © गौर गोपाल दास 2018

लेखक का नैतिक अधिकार जैकेट छवियों का दावा किया गया है © Satya Gaud ISBN 978-0-143-44229-5

यह डिजिटल संस्करण 2018 में प्रकाशित हुआ।

ई-आईएसबीएन: 978-9-353-05268-3

यह पुस्तक इस शर्त के अधीन बेची जाती है कि यह व्यापार के माध्यम से या अन्यथा, उधारकर्ता, पुनर्विक्रय, किराए पर, या अन्यथा किसी भी रूप में प्रकाशक की पूर्व सहमति के बिना परिचालित नहीं होगी या इसके अलावा अन्य को कवर करेगी जिसमें यह शामिल है। प्रकाशित और बिना एक समान शर्त सहित इस शर्त को बाद के क्रेता पर लगाया जा रहा है।